సంపత్కుమారాచార్యులు, కొమాండూరి

బ్రహ్మచర్యము

నిడుబ్రోలు, 1929

Record no. 512

Sampatkumārācāryulu, Komāṇḍūri

Brahmacaryamu

Niḍubrōlu, 1929

Record no. 512

Bibliographic Record Target

సంపత్కుమారాచార్యులు, కొమాండూరి.

బ్రహ్మచర్యము / రచయిత కొమాండూరి సంపత్కుమారాచార్యులు.- నిడుబ్రోలు : తాతా ముద్రాక్షరశాల, 1929.

iv, 56 p. ;19 cm.

Record no. 512

Sampatkumārācāryulu, Komāṇḍūri.

Brahmacaryamu / racayita Komāṇḍūri Sampatkumārācāryulu.- Niḍubrōlu : Tātā Mudrākṣaraśāla, 1929.

iv, 56 p. ;19 cm.

Record no. 512

ఓం

బ్రహ్మచర్యము.

కర్త:

కాండూరి సంపత్కుమారాచార్యులు.

రచయిత

కొమాండూరి సంపత్కుమారాచార్యులు.

ఇంటూరు వాస్తవ్యులగు శ్రీయుత కాట్రగడ్డ విశ్వనాథంగారి ద్రవ్యసహాయమున పొన్నూరు బ్రహ్మచర్యాశ్రమము వారిచే ప్రకటితము.

నిడుబ్రోలు :

తాతా ముద్రాక్షరశాలయందు ముద్రితము.

శ్రీశుక్ల ఆశ్వయుజము.

1929

సర్వస్వామ్య సంకలి[illegible] వెల 0-4-0

సూచీపత్రము.

పరిచయము.



మానవ శరీర యంత్రము వివిధమైన స్థూల సూక్ష్మావయవములతో నిండియున్నది. అవయవము లన్నిటికిని నొకదానితో నొకటి కన్యోన్య సంబంధమున్నది. ప్రతియవయవమునకు నొక్కొక్క విధమైన వృత్తి నిరూపింపఁబడి యా వృత్తి నదిమాత్రమే చేయశక్తిఁగలదై యున్నది. వివిధావయవముల యన్యోన్య సంబంధమును సవ్యముగా నడుపుటకు నరములు శరీరమంతయు నావరింపఁబడి యున్నవి. వివిధావయవములను నడపుటకు ప్రత్యేకపు నరముల కూటస్థానము లన్నవి. వీని కన్నిటికిని ముఖ్యమగు కేంద్రస్థానము మెదడు. నరముల నన్నిటిని సవ్యముగ సరియైన కట్టుబాట్లతో పనిఁజేయు శక్తినిఁ గలుఁగఁజేయుటకు మెదడు ముఖ్యమై యున్నది.

ఇతర వస్తువులకును శరీరమునకును నుండు సంబంధమును ధర్మాధర్మములను యుక్తాయుక్తములను తెలియఁజేయు శక్తి మెదడు కలిఁగి యున్నది. వివిధావయవముల నడపు ప్రత్యేకపు నరముల కూటములను క్రమముగ వాని వృత్తులను నెరవేర్చుటకుగాను తగుశిక్షణనుఁ గలుఁగఁజేయవలెను. అట్లుఁజేసినయెడల నరముల కూటస్థానములును వాని యాజ్ఞలో నుండు వివిధావయవములును క్రమముగ వృద్ధిఁజెంది మిగుల శక్తివంతములయి వాని వాని పనులను శక్తివంతములుగను

సక్రమముగను నెరవేర్చుకొనసమర్థములైయుండును. వానికి తగు శిక్షణ నీయని యెడల నవి వృద్ధిఁబొంద జాలకుండుటయే గాక సాగుఁజేయని పొలములో నానావిధములైన మొక్కలు మొలచు లాగున దుర్వ్యాపారములకు లోనై శక్తిహీనములై క్రమముగా క్షీణించి వాని వృత్తులను సహితము నెరవేర్పఁ జాలవు.

ఈ నరముల కూటములకు శిక్షణమునిచ్చు కాలము నవి యభివృద్ధిఁజెందు సమయము అనగా బాల్యమున మెదడు ఏడు సంవత్సరముల వఱకు నమితమైన యభివృద్ధినిఁ జెంది యప్పటినుండి 20 సంవత్సరముల వఱకు మొదటిదానికంటె కొంచెము తక్కువగను 31 సంవత్సరముల వఱకు అంతకంటె మఱికొంచెము తక్కువగను తదనంతరము 40 సంవత్సరముల వఱకు మందముగను వృద్ధిపొందుచుండునను విషయము నాంగ్లాయుర్వేద వైద్య విద్యావిశారదు లెల్లరును నొప్పుకొనుచునే యున్నారు.

జ్ఞానేంద్రియములను కర్మేంద్రియములను మనోబుద్ధి చిత్తాహంకారములను శరీరములోని యితర యవయవములకును వీనిని వ్యవహరింపఁ జేయు నరముల కూటములకు బాల్యమునఁ దగు శిక్షణము నిచ్చిన శరీరమునందుండు నన్ని భాగములును వాని వాని వృత్తుల నన్యోన్యముగ నొక భాగమందైనను నతిశ్రమలేక కావలసిన పనిని దృఢముగఁ గ్రమమైనపద్ధతి ప్రకారము నెరవేర్చుకొనును. శరీర మిట్టి

దశయందుండి నపుడే యిది శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యములను సంపూర్ణముగఁ గలిగి యున్నదని చెప్పుటకు వీలుండును. ఇట్టి యారోగ్యమునుఁ బడయుటకే మన ప్రాచీనులు బాల్యమునందే తమ బిడ్డల నాశ్రమములకుఁ బంపుచుండిరి.

జ్ఞానేంద్రియములను కర్మేంద్రియములను మనోబుద్ధి చిత్తాహంకారములను, నాధ్యాత్మికాదర్శమునకను వగు ధర్మబద్ధములగు పనులనే యలవఱచుకొనుటకుఁ దగు శిక్షణము నిచ్చునవి మహర్షుల యాశ్రమములేయనుట సత్యదూరముఁ గాజాలదు. ఇట్టి శిక్షణమునే బ్రహ్మచర్య వ్రతమందురు. ఇట్టి మహాత్మ్యపూర్ణమగు బ్రహ్మచర్య వ్రత నియమ పాలనము వలననే యాత్మానుసంధానము (మానవ నైజమునుఁ) బొందనగును. దీని నేగీతాచార్యుడగు శ్రీ కృష్ణ భగవానుఁడిట్లు వక్కాణించి యున్నాఁడు.

* తత్వజ్ఞులు దేనిని నాశరహితమైనదానినిగాఁ జెప్పుచున్నారో, జితేంద్రియులు దేనినిఁ బ్రవేశించుచున్నారో, దేనినికోరి బ్రహ్మచర్యవ్రతము నాచరించుచున్నారో, ఆస్థానమును గూర్చి సంగ్రహముగాఁ జెప్పుచున్నాను.

---

*శ్లో॥ యదక్షరం వేద విదోవదంతి । విశంతియద్య తయోవీతరాగాః ।
యదిచ్ఛంతో బ్రహ్మచర్యంచరతంత్తేపదన్తి సంగ్రహేణప్రవక్ష్యే ॥

పైయాదర్శమును మనమున నిడికొనియే నేనీ గ్రంథ రచనకుఁ గడంగితిని. ఈ గ్రంథరచనయందు నాకు సహాయము జేసిన యోగమీమాంసాది గ్రంథకర్తలకు ధన్యవాదము లర్పించు చున్నాఁడను. పాఠకులిట రాజహంస లగుదురు గాక !

———o———

ఓం

బ్రహ్మచర్యము.

ప్రథమాధ్యాయము.

—.:o:.—

బ్రహ్మచర్యమన నేమి ?

సకల జీవసృష్టిలో మానవు లుత్తములు. అందు సర్వవిధముల మానవోన్నతికిమూలకారణమగు బ్రహ్మచర్యాశ్రమ నిష్ఠులు శ్రేష్ఠులు. "బ్రహ్మచారీ" యన* వేదవిద్య బ్రహ్మనాఁబడు. ఆ విద్యల నేర్చుకొనుట కనుష్ఠింపఁబడు మార్గము బ్రహ్మచర్యము. ఆ నియమపాలకుఁడు బ్రహ్మచారి. † బ్రహ్మవిద్యా చరణమునకు దగిన శీలమెవనియం దుండునో వాఁడు బ్రహ్మచారి. § వేద విద్యాభ్యాసమునకు గాను ననుష్ఠించు నింద్రియ నిగ్రహణాది నియమము గూడ బ్రహ్మ

* బ్రహ్మ వేద స్తద ధ్యయనార్థం యద్వ్రతం తదపి బ్రహ్మతచ్చరతీతి బ్రహచారీ.

† బ్రహ్మణి చరితుంశీ మస్యాస్తీతి బ్రహ్మచారీ.

§ బ్రహ్మాణి వేదాది విద్యాయైచర్యతే ఇతి బ్రహ్మచర్యం తచ్చరతీతి బ్రహ్మచారీ.

యనఁబడు. దాని ననుష్ఠించువాఁడు బ్రహ్మచారి” యని శబ్దార్థము. * బ్రహ్మము యజ్ఞము నాఁబఱగు. దీని ననుష్ఠించుటంజేసి సమస్తమునకుఁ గర్తయగు పరమేశ్వరుని దెలిసికొను శక్తిగలుఁగును. ఈ వ్రతమే సర్వవిధ సౌఖ్యములకు మూలకందము. ఈ నియమపాలనము వలననే విద్య, బుద్ధి, మొదలగు నుత్తమగుణములఁ బొందనగును. దీని యాచరణముచే స్వాత్మకు యథావిధి పాలనము కలుఁగును. దీని నాచరించుటచే మననశీలుఁడై మనుజుఁడు పరమేశ్వరుని ధ్యానింపఁ గలుఁగును.

ఇహపర సౌఖ్యములనెల్ల బొందుటకు హేతువు శరీరము. అట్టి శరీర ధారణమునకు ప్రధానమగునది ప్రాణ రక్షణము. ప్రాణమున కాధార మారోగ్యము. ఆరోగ్యమునకు ముఖ్య సాధనము బ్రహ్మచర్యము.

† బ్రహ్మచర్య మాయుష్కరము. మానవునకు నిద్రాహారము లెంత యవసరమో బ్రహ్మచర్య వ్రతనియమపాలనము గూడ నంతయవసరము.

---

* అథయద్యజ్ఞ ఇత్యాచక్షతే బ్రహ్మచర్యమేవ తద్బ్రహ్మచర్యేణ హ్యేవయోజ్ఞాతాతం విందతేఽథయదిష్టమిత్యాచక్షతే బ్రహ్మచర్యమేవతద్బ్రహ్మచర్యేణ హ్యేవేష్ట్వాఽత్మాన మనువిందతే అథయత్సత్రాయణమిత్యాచక్షతే బ్రహ్మచర్యమేవతద్బ్రహ్మచర్యేణ హ్యేవసత ఆత్మనస్త్రాణంవిందతేఽథయన్మౌన మిత్యాచక్షతే బ్రహ్మచర్యమేవ తద్బ్రహ్మచర్యేణ హ్యేవాఽత్మాన మనువిద్యమనుతే. ఛాం. ప్ర. 8, ఖం. 5.

† బ్రహ్మచర్య మాయుష్యకరాణాం చర. సూ. అ. 25.

* అబ్రహ్మచర్యమువలన నాయువు, తేజము, బలము, వీర్యము, బుద్ధి, కాంతి, సౌందర్యము, ధనము, కీర్తి, పుణ్యము, ప్రేమ, మొదలగునవి నశించును.

† బ్రహ్మచర్యాచరణమువలన మానవుఁడాచార్యపీఠమధిష్ఠించును. అందు మూలముననే రాజపదమును బొందును. రాజ్యపాలకుఁడై యధికార ప్రాబల్యమునఁ జనులఁ దన వశముఁజేసికొని యింద్రుఁ డనంబఱగు.

§ స్త్రీ సంభోగము లేకుండుట బ్రహ్మచారి కత్యంతము ముఖ్యము. బ్రహ్మచర్యము విద్యా, బల, బుద్ధి, వీర్య, పరాక్రమాదుల యొక్క గర్భమగుటంజేసి స్త్రీ గర్భమున శిశు శరీర మెట్లభివృద్ధి నొందునో యటులే విద్యాది సహితంబగు బ్రహ్మచర్యావస్థయందు బ్రహ్మచారి యభివృద్ధి నొందుచుండును.

$ బహ్మచర్య నియమ ధారణమువలన వీర్యలాభము గలుఁగును.

---

* ఆయుస్తేజోబలంవీర్యంప్రజ్ఞా శ్రీశ్చమహాయశః। పుణ్యంచమత్ప్రియత్వంచహన్యతేఽబ్రహ్మచర్యయా॥ గా. స్మృ, అ. 4.

† ఆచార్యో బ్రహ్మచారీ బ్రహ్మచారీ ప్రజాపతిః। ప్రజాపతిర్విరాజతివిరాడింద్రోఽభవద్వశీ॥ అథ, కాం, 11, అను, 3, వ, 14.

§ తదాహుర్న బ్రాహ్మణం బ్రహ్మ చర్యముపనీయ మిథునంచరేద్గర్భో వా ఏష భవతి బ్రహ్మచర్యముపైతి.
శత. కాం, 11, ప్ర, 3, బ్రా, 6, కం, 16.

$ బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాయాంవీర్యలాభః॥ యో, సా, 2 సూ 38.

బ్రహ్మచర్యాచరణము వలన జననేంద్రియ గంథులలోనుత్పత్తియగు వీర్యము మఱల రక్తమునఁ బ్రవేశించి శరీరమునకుఁ గాంతియు, కండరములకు దార్ఢ్యమును, బుద్ధికి మేధాశక్తియును, నరములకుఁ బటుత్వమును నపారమైన మనోనిగ్రహణమును, కార్యాచరణమునం దుత్సాహమును, ధైర్యమును, సాహసమును, ఆనందమును తుదకు స్వాత్మనిరీక్షణమునకుఁ దగిన శక్తినిఁ గలుఁగఁ జేయును. వేయేల బ్రహ్మచర్యాచరణమువలన సాధింపఁ దగని కార్యమే ప్రపంచమున లేదు. ఈ బ్రహ్మచర్యానుష్ఠానమున శారీరకము, మానసికము, ఆధ్యాత్మికములని మూడంతర్భాగములు గలవు.

శారీరకము.

దీని ముఖ్యాదర్శము శరీరారోగ్యమును దాని దృఢత్వమును. ఇట్టియారోగ్యమును దృఢత్వమునుగలుఁగఁ జేయుటలో విద్యాభ్యాసమును వీర్యనిగ్రహమును నగ్రస్థానము నధిష్ఠించియున్నయవి. విద్యాభ్యాస వీర్యనిగ్రహములకు నిద్రాహారవ్యాయామశిక్షణములు ముఖ్యాంగములు దీనిని శారీరక బ్రహ్మచర్యమనియందురు. దీనియనుష్ఠానము మానసికాధ్యాత్మికములగు బ్రహ్మచర్యములకు సహకారిగ నుండవలయునేకాని విరుద్ధమైనదిగ నుండరాదు.

మానసికము

దీని ముఖ్యాదర్శము మానసికారోగ్యము పవిత్రతయు దానిదృఢత్వమును. శారీరక బ్రహ్మచర్యానుష్ఠానము లేక మానసిక బ్రహ్మచర్యానుష్ఠాన మసంభవము. శారీరక బ్రహ్మచర్యమునఁ జెప్పఁబడిన విద్యాభ్యాసమును వీర్యనిరోధమును వానికుపాంగములైన నాహారనిద్రా వ్యాయామాదులు, మానసికమునందుత్పత్తియగు విషయ వృత్తులనిరోధించుట, మానసిక బ్రహ్మచర్యమనఁబడు. ఈ మానసిక బ్రహ్మచర్యమాధ్యాత్మిక బ్రహ్మచర్యానుష్ఠానమునకుఁ దోడ్పడునదిగనుండుట ముఖ్యావసరము.

ఆధ్యాత్మికము.

ఇదియ బ్రహ్మచర్యాంతర్భాగములలోనెల్ల నుత్కృష్టమైనది. దీనిని సంపూర్ణముగ నార్యావర్తతపః ఫలములగు ప్రాచీన ఋషులు మాత్రమే గ్రహించి యాచరించి లోకమునకు వెల్లడించిరి. ప్రపంచముననుండు నేఖండమువారును నూహింపలేనంతటి మహోత్కృష్టమైన భారతాదర్శమగు నాత్మానుసంధానమునకీ యాధ్యాత్మిక బ్రహ్మచర్యము కడుంగడు బలవత్తమమగు సాధనము. శారీరమానసిక బ్రహ్మచర్యములు సంపూర్ణముగ ననుష్ఠించినఁగాని యాధ్యాత్మిక బ్రహ్మచర్యానుష్ఠానమున కర్హతగలుఁగదు. ఆధ్యాత్మిక బ్రహ్మచర్యమన యోగము, వేదాంతజ్ఞానము, ఉపాసనము, కర్మము, వీనియన్నిటి వలనఁగాని వీనిలో నొకటొకటివలనఁగాని యాత్మానుసంధా

నము నాచరించుటకుఁదగిన హృదయ పవిత్రతను, శాంతమును, అనన్యమైన విశ్వాసమును, తీఱనిపట్టుదలయును, మహోదారమైన కరుణయును, అనంతమైన యోర్పును, గలిగి యుండుట.

బ్రహ్మచర్యమును ఆచరణయోగ్యమగు ఉత్తమోత్తమ, ఉత్తమ, మధ్యమ, కనిష్ఠములని నాలుగు తరగతులుగ విభజనమొనర్చిరి.

* ఉత్తమోత్తమము (నైష్ఠికబ్రహ్మచర్యము).

ఆజన్మాంతము వఱకును వీర్యనిరోధ మవలంబించి విద్యాభ్యాసముసఁ జేయుచు విషయవాసనలఁ జరించుచున్నటులగపడినను శీతోష్ణసుఖదుఃఖములకతీతుఁడై నిరంతరాత్మాను సంధానమునుఁజేయుచు మానవ సహజమగు ముక్తావస్థనుఁ బొందుట కనువగు పవిత్రప్రవర్తనము గలిగియుండుట.

ఉత్తమము.

నలువదియెనిమిది సంవత్సరముల వఱకు విద్యాభ్యాసముఁజేయుచు వీర్యనిరోధ మవలంబించి గృహస్థాశ్రమమును స్వీకరించి స్వస్త్రీయందు సంతానోద్దేశ మాత్రముగ విధివిహితములగు ఋతుకాలములయందు మాత్రము సమాగమము సలుపుచుఁ బ్రాపంచిక విషయములయందు జరించుచున్నను

* అష్టాచత్వారింశద్వర్షాణి, పాదూనః అర్ధేన ఆ. ప. ధ. సూ. ప్ర.

నిష్కామ కర్మమునుఁజేయుచు స్వధర్మ నిర్వహణ దీక్షాదక్షుఁడై సుఖదుఃఖములయందు సమబుద్ధిఁ గలవాఁడై యాత్మానుసంధాన పరుఁడై మెలగుట.

మధ్యమము.

ముప్పదియాఱు సంవత్సరముల వఱకు విద్యాభ్యాసముఁ జేయుచు వీర్యనిరోధ మవలంబించి తరువాత గృహస్థుఁడై స్వస్త్రీయందు సంతానోద్దేశ మాత్రముగ ధర్మశాస్త్ర విహితములగు కాలములయందు సమాగమము సలుపుచు విషయవాసనలుఁగలవాఁడైనను వానికి వశుఁడుగాక ధర్మబద్ధుఁడై తనకుచితమగు ధర్మముల నిర్వహించుకొనుచు నాత్మానుసంధానాచరణమునకుఁదగిన సాధనములను చేయుచుండుట.

కనిష్ఠము.

ఇరువది నాలుగు సంవత్సరములు దాటువఱకు విద్యాభ్యాసముఁజేయుచు వీర్యనిరోధమును సల్పుచు తదనంతరము గార్హస్థ్యమునకుఁ దగినకన్యను పరిగ్రహించి సంతానోద్దేశ మాత్రముగ స్వస్త్రీయందు ధర్మశాస్త్రానుసారముగ సమాగమముఁజఱుపుచు విషయవాసనలుఁ గలవాఁడైనను, ధర్మము, న్యాయము, వైరాగ్యము, ప్రేమము, సేవ, మొదలగు సద్గుణముల నలవడఁజేసికొనుచు నాశ్రమ ధర్మముల నతిక్రమింపక యాత్మాను సంధానమున కనువగు చిత్తనైర్మల్యమును సేకరించుకొనుట.

ఓం

బ్రహ్మచర్యము.

ద్వితీయాధ్యాయము.

బ్రహ్మచర్యాదర్శము.

బ్రహ్మచర్య మననేమియో వివరించితిమి. అట్టి బ్రహ్మచర్య మిక్కాలమున సంపూర్ణముగ నాచరించుటకు సంభవమా? లేక యసంభవమా? యని తెలిసికొనుటకు ముందు ప్రాచీనార్వాచీనుల యొక్కయు ప్రాచ్యపాశ్చాత్యుల యొక్కయు శారీరక మానసికాధ్యాత్మిక పరిస్థితులను గూర్చియు వారి వారి యాదర్శములను గూర్చియు విచారించెదము. కారణములేని కార్యమెప్పుడును గలుఁగదనుట సర్వజనాంగీకృతవిషయము. మానవుఁడుచేయు ప్రతిపనికిని కారణముండవలయును. ఒక బాలుఁడు బంతి యాటయందు సంపూర్ణజ్ఞానమును సంపాదించి యుత్తమమైన కీర్తిని సేకరించవలయునని తానా విద్య నభ్యసించునపుడు గాని యితరులతో నాడి గెలుపు గొనవలసినపుడుగాని తన యాదర్శమగు కీర్తిని మఱువకయుండినయెడల తన్మూలమునగలిఁగిన నిరంతర మన

నమువలన కార్యశక్తి తనయందుద్భవించి కీర్తిని పొందఁగలఁడు. అట్టి నిరంతరాదర్శచింతనలేనిచో బంతియాటయను విద్యను గూడ నేర్వలేనివాఁడగును.

ఎందువలన నన నేర్వసంకల్పించిన యీ యాటయందు నిరంతర మననముండదు. అట్లు లేకపోవుటవలన ఎక్కువ ప్రాముఖ్యముగాని యితరములగు పనులను తృణీకరించి దీనియందే మనమును లగ్నపఱుపగల శక్తిగాని చేకూరఁజాలదు. అందువలన నూహామాత్రుఁడై క్రియాభ్రష్టుఁ డగుననుటకు సందియముండదు.

ప్రాచీనులు తమకు ముఖ్యాదర్శమగు ఆత్మానుసంధానమును దృష్టియందుంచుకొని దానినిఁ బొందుటకు అనుకూలములగు కార్యములనే సర్వదా సాంసారికములయందును నాచరించుచుండిరి. కావున వారి జీవనములు కేవలము ధార్మికములుగనుండి చూచువారలకు వీరు ముక్తిపదమును సంపాదించుకొనుటకే జీవయాత్ర సల్పుచున్నారా? యన్నటులు స్పష్టపఱుపగలవు. కనుకనే ప్రాచీనులు బ్రహ్మచర్యము నందుండు నిశ్చయార్థమును గ్రహించి తన్మూలమున నాత్మానుసంధానమును బొందుటకనువగు శారీరక మానసిక నైర్మల్యమును వృద్ధిఁ బొందించుకొని ఆధ్యాత్మికమునఁ గూడ క్రమక్రమాభివృద్ధిని బొంది తమ గమ్యస్థానమునుఁ జేరఁగలిఁగిరి.

ఇక్కాలమున గూడ మానవులు సుఖమునే కోరుచున్నారు గాని సుఖాస్పదమగు కార్యములఁ జేయుటలేదు. దుఃఖమునుఁ గోరుటలేదుగాని దుఃఖాస్పదమగు కార్యములనే జేయుచున్నారు.

మానవుఁడు సౌఖ్యమును గోరుచున్నాఁడుఁగాన సౌఖ్యమత నియాదర్శము. సౌఖ్యమును ద్రవ్యమువలన సంపాదింపనగునని భ్రమించి ద్రవ్యార్జనమునకుఁ గడంగుచున్నాఁడు అందువలన ద్రవ్యార్జనమే తన యాదర్శమని భ్రమించుచున్నాఁడు. కాన తనకు సహజాదర్శమగు సౌఖ్యమును మఱచి నీచమును, హేయమును, ఆదర్శ ప్రతిబంధకమును, నగు చౌర్యమును స్వీకరించి తన్మూలమున శిక్ష ననుభవించుచున్నాఁడు. ఆదర్శమును మఱువకున్నచో నొకప్పుఁడు గాకపోయిన మఱొకప్పుడైనను తన యాదర్శమగు సౌఖ్యమునకు వ్యతిరిక్తమైన శిక్షానుభవము తప్పదని తెలిసికొనును. కాన సుఖోపార్జన కనుకూల మగునదిగను ఆదర్శ సహకారిగను, నుండు మఱియొక మార్గ మన్వేషించును.

వర్తమాన కాలమందలి మానవులీ చోరులవంటివారు కావునవీరు తమ ముఖ్యాదర్శమును మఱచి జీవితము విషయవాంఛల ననుభవించుటకేయని భ్రమించి యపవిత్రులై స్త్రీలోలురై సుఖదూరులై ఆయుఃక్షీణమునుబొంది మానవాదర్శమునకు దూరులగుచున్నారు. పాశ్చాత్యప్రముఖులు బ్రహ్మచర్యమన జననేంద్రియ గ్రంధులచే తయారుచేయబడిన వీర్యమును ద్రవ

మును కొంతకాలము వఱకు బహిర్గతముఁ జేయకుండుటయే యనియు, అటుల వీర్యమును కొంతకాలము వఱకు నిగ్రహించిన శారీరక మానసికములు శక్తివంతములగుననియు, నుడువుచున్నారు. వీరిదృష్టియందు బ్రహ్మచర్యమన పశుప్రాయమగు ఐహిక సంబంధమైన శరీరారోగ్యము నిచ్చుసాధనము మాత్రమేయనుట స్పష్టము.

ఈనాఁటి భారతీయులు అవివాహితులను బ్రహ్మచారులనుచున్నారు.

పాఠకులారా! మఱొక విషయమును గ్రహింపఁదగును. బలమును, ఆరోగ్యమును, వేఱువేఱు విషయములు. బలముగలవానికి ఆరోగ్యములేక పోవచ్చును. ఆరోగ్యముగలవానికి బలము లేకపోవచ్చును. ఈ దృష్టితో చూచిన యెడల వీరు నామమాత్రముగ శరీరారోగ్యము తమ యాదర్శమని చెప్పుచుందురేకాని ఆచరణమున మాత్రము బలము సంపాదించుటకనువైన కృషిని మాత్రమేఁ జేయుచున్నారు. బలమన సత్తువయని గ్రహించవలెను.

అందువలన బలముగలవారిని ఆరోగ్యవంతులని చెప్పవాడుక పాశ్చాత్యులకును తదనుయాయులగు మనకును సర్వసామాన్యమైనది ఆధ్యాత్మికమున కనువగు శరీరారోగ్యము పొందవలెనను కోరిక లేకపోవుటవలనను, ఐహిక సుఖానుభవమే ప్రధానముగాగల శరీరారోగ్యము మాత్రమే తమ

యాదర్శ మగుటవలనను, ఆధ్యాత్మికమున కుపకరింపని సాధనములు చేయుట తటస్థించుచున్నది. అందువలన పశుప్రాయమగు ఐహిక సంబంధమగు శరీరారోగ్యము లభించినను, నుత్కృష్టమగు నాధ్యాత్మిక శక్తులు నశించి మానవాదర్శమునకు దూరులగుచున్నారు. దీనివలన నాత్మానుసంధానానుష్ఠానమునకు వినాశకరమగు మనోమాలిన్యము నానాఁటికి వృద్ధిమై ఐహిక విషయలంపటులైరి. అత్యుత్కృష్టమును మానవసహజాదర్శమునునగు నాత్మానుసంధానముతో వీరి యాదర్శమగు ఐహిక సుఖమును తులదూఁచినచో కడు స్వల్పమును నియమితమును - క్షణికమును - హైన్యమునునై యున్నయది ఆదర్శము సల్పమైనను నిరంతరము కృషిచేయుచు వారు క్రమక్రమాభివృద్ధినిఁ బొందుచున్నారు.

చదువరులారా! ఎన్నఁడును తమ పూర్వులుగాని తాముగాని కని విని యెఱుంగని ఆధ్యాత్మికాదర్శ మూలకమగు యీ క్రొత్త పథమును వారవలంబింపఁ దలఁచినచో తగు శ్రద్ధయు, ఓపికయు, ఔదార్యమును, విశ్వాసమును, సత్యమును, శీలమును, దయయును, శౌచమును, ముఖ్యావశ్యకము. వీని సత్యస్వరూపమును సంపూర్ణముగ గ్రహించి యాచరించి యుత్కృష్ట మానవాదర్శమగు మోక్షమునుఁ బొందుట కనువగు శక్తి నలవడఁ జేసికొనుటకు కొన్ని శతాబ్దము లవసరమని నుడువుట యతిశయోక్తిఁ గాజాలదని మఱవకుందురు గాక!

ఏలయన యీమహత్తమాదర్శము వారికి కడుంగడు క్రొత్తమార్గము. మొన్నమొన్నటి వఱకును వారి పూర్వులు నాగరికమననేమియో యెఱుగక పశుప్రాయులుగ సంచరించిరన్న విషయము చారిత్రక పరిజ్ఞానముగల మాచదువరులకు తెలియపఱచు కొననవసరముండదను కొనియెద. నేఁటికిని వారియాదర్శము భౌతికమే. ప్రతివిషయమునను గూడ వారట్టిపనులనే యాచరించుచున్నారు.

ప్రాచీన భారతీయులు మోక్షమే తమయాదర్శముగాగలవారై తరించినను, నేఁటిభారతీయు లట్టి యుత్కృష్టాదర్శమును మఱచి పశుప్రాయులై యాదర్శ మనునదొకటున్నదా? లేదా? యనునంతటి నైచ్యమునుబొంది భౌతికాదర్శముసహితము విడచి పాశ్చాత్యుల నాగరికమునే అనగా వేషభాషల వ్యామోహమునే ఆనందమును, గౌరవమును, యశస్కరమును, సంపత్కరమును, సుఖప్రదమును, లక్ష్మీప్రదమును, తుదకు మోక్షపదముఁగూడనని భావించుచున్నారు.

యువకులారా! నేఁటిప్రాచ్యపాశ్చాత్య పరిస్థితులను నిష్కల్మషభావముతో విమర్శించిన భారతీయులకన్న వేయిమడుంగులు పాశ్చాత్యులుత్తమస్థాన మధిష్ఠించి యున్నారనుటకు సందియము లేదు. ఎప్పటికైనను ప్రపంచమున ముక్తావస్థను పొందగలమానవులు పాశ్చాత్యులేయని నేఁటిపరిస్థితులు చెప్పక చెప్పుచున్నవి.

నేడుకడుంగడు హైన్యస్థితియందున్న భారతజాతిని పరికించినచో యీజాతి యీదుస్థితియందుననేయున్నచో జన్మశతములకైనను యింతకంటె యుచ్చస్థితినిఁబొందఁజాలకపోవుటయే గాక కొలదికాలముననే యింతకన్నను హైన్యమునుఁబొంది పశుప్రాయులగుదురని వేఱచెప్పనవసరముండదనుకొనియెద.

నేఁటియీభారత జాతియింతటి హైన్యస్థితియందున్నను నేఁడే తనతప్పుత్రోవనుగ్రహించి మార్గమును మఱల్చుకొనగల్గునేని వాయువేగ మనోవేగములతో తన గమ్యస్థానమగు ముక్తిపదమునుఁబొందగలదు. ఏలయననాత్మానుసంధానమను మహత్తమమైన మానవాదర్శము కేవలము సనాతనమగు నీభారత జాతిది. దానిని యీజాతి కొన్నియుగములతరుబడి జీర్ణింపఁజేసికొని యాచరణముద్వారా నిరూపించినది. నేఁటికిని యీజాతియందది సంపూర్ణముగ నశింపక పూర్వాచార పరాయణులందు మాత్రము శుష్కీభూతమై, పాశ్చాత్యానుయాయులైన యోనహీనభారతయువకులారా? నాయునికికిభారతము నోచుకొనలేదా? నాకంత్యకాలము సమీపించినట్లేనా? నన్నాశ్రయించినాకుఁ గొంతయవలంబనము నిచ్చువారులేరా? యనియాక్రోశించు చున్నయది.

సోదరులారా! నేఁడే మనమీమహత్తమాదర్శమునకాశ్రయులమగుచో నేఁటిమనభారత సోదరులకును, మహర్షులైనమనపూర్వభారతీయులకును, చిరపరిచయమైన బ్రహ్మచర్యమను నీమార్గము మనకు కడుంగడు రాచబాటయై సులభముగ నధిగమించుటకు యోగ్యమైనదిగ పరిణమించుననుటకు సందియముండదు.

ఓం

బ్రహ్మచర్యము.

తృతీయాధ్యాయము.

జననేంద్రియ నిర్మాణము — తద్వ్యాపృత్తులు.

బీజములు :— (Testes)

బీజములు రెండును సంతానోత్పత్తికి కారణమగు వీర్యము నుత్పత్తిఁజేయు గ్రంథులు. అవి రేతస్సంబంధమైన దారములచే తొడలకు మధ్యను ముష్కాంగమునకు క్రిందను శరీరమునకు బయట స్క్రోటం (Scrotum) అను చర్మపు తిత్తిలో వ్రేలాడుచున్నవి. ఎడమవైపుననుండు రేతస్సంబంధమైన దారములు కుడి వైపుదానికంటెఁ బొడవుగా నుండుట వలన నెడమవైపు బీజములు క్రిందికి నెక్కువ వ్రేలాడుచుండును. ఒక్కొక్క బీజపు బరువు పది గ్రాములు మొదలు పదునాలుగు గ్రాముల వఱకుండును. బీజము లోని యంతర్భాగములు నిమ్మతొనలఁ బోలియుండును. ప్రతి తొనయును సూక్ష్మ నాళములచే నిండియున్నది. సూక్ష్మ నాళము లన్నియు ఎపిడిడైమిస్ (Epididymis) యొక్క

యుత్తర భాగమునకలిసి డక్టస్ డిఫరన్స్ (Ductus deferans) అను పెద్దనాళమైయున్నది, తొనలయందుండు సూక్ష్మ నాళములలో వీర్య ముత్పత్తి యగుచున్నది.

బీజపుసంచి:— (Scortum)

ఇది చర్మగతమగు సంచి. ఇది బీజములను రేతస్సంబంధమైన దారములయొక్క క్రిందిభాగమునుఁ గలిఁగియున్నది. ఈ బీజపుసంచి దుర్బలులలోను వృద్ధులలోను వేడిమిచేతను వ్రేలాడుచున్నది. బలాఢ్యులకును, యౌవనులకునుఁ జల్లదనమునను కుఱుచగ ముడుతలుగలిఁగి బీజములకుఁ గట్టిగ నంటుకొనియున్నది. బీజములు జాఱుడు స్వభావముగల తోలుపొరనుగలిఁగి యుండుటచే నపాయమునకు లోనుగాక సంచిలోనే యటు నిటు కదలుచుండును. బీజపుసంచి చర్మము యెక్కువగ సాగి పెద్దదగుటకు శక్తిని గలిఁగియున్నది.

రేతస్సంబంధమగు దారములు:—

ఇవి శుద్ధ రక్తనాళములను, మాలిన్య రక్తనాళములను బీజ సంబంధమైన నరములను, డక్టస్ డిఫరన్స్ అను నాళమును, గలిఁగియున్నది. రేతస్సంబంధమైన దారములు యుదరములో పుట్టి బీజపుసంచిలో బీజమున కంటియున్నవి.

డక్టస్ డిఫరన్స్: (Ductus deferans):—

ఈ నాళము ఎపిడిడైమిస్ యొక్క యుత్తరభాగము. దాని జన్మ స్థానమునకు కొంతదూరమున దానియంతట నది

రేతస్సంబంధమైన దారములలోనుండి విడిపోయి మూత్రాశయమునకు క్రింది వైపునకును, వెనుక వైపునకును వెళ్లుచునది తీసికొనివచ్చిన వీర్యమును (వెసికులా సెమినాలిస్) (Vesicula Seminalis)అను వీర్యస్థావరపు సంచిలోపోయును.

వీర్యస్థావరపుసంచి (Vesicula Seminalis):—

ఇది మూత్రాశయమునకును, పురీష నాళమునకును మధ్యనున్నది. ఇది రెండుభాగములు గలిగియున్నది. ఉత్పత్తియగు వీర్యమంతయు యిచ్చటకువచ్చి శరీరములోనికి గ్రహింపఁ బడువఱకును నిచ్చటనే యుండును.

ఇజాక్యులేటరిడక్ట్. (Ejaculatory duct):—

ఇది కుడి యెడమ యను రెండు నాళములు గలిగి యున్నది. ఒక్కొకనాళము వెసికులాసెమినాలిస్ అను నాళము. డక్టస్‌డిఫరన్స్ అను నాళముయొక్క చివఱభాగముఁ గలసి రెండంగుళముల పొడవుగలదై యున్నది. ఈ నాళములు పరిమాణములో చిన్నవై వానిచివఱ భాగములు కేంద్రాభిముఖములగును. అనగా నొకచోట కలియును. ఈ నాళము ప్రాస్టేట్ గ్లాండ్ (Prostategland) ను దాటిన మూత్ర నాళములోనికి చీలికగల ద్వారముగుండ వెలువడును. ఈ ద్వారము వీర్యము బహిర్గత మగునపుడు తప్ప నితర సమయములం దెప్పుడును మూయఁబడి యుండును.

ప్రాస్టేట్‌గ్లాండ్. (Prostate gland):—

ఇదియొక చిన్నగ్రంథి. ఇది మూత్రాశయముయొక్క కంఠమును మూత్రనాళము మొదటి భాగమునుఁ జుట్టుకొని యున్నది. దీనిలో నుత్పత్తియగు ద్రవము పాలవలెనుండి వీర్యస్ఖలనసమయమున దానితోఁగలసి మూత్రనాళమున జాఱును.

ముష్క్యాంగము. (Penis):—

ఇది మూత్రము బహిర్గతమగు మార్గము. ఇది సంతానోత్పత్తికొఱకు వీర్యము బహిర్గతమగు మార్గముగఁ గూడ నుపయోగకారి. వీర్యము బీజములలో తయారయి యచ్చటి నుండి (ఎఫిడిడైమిస్) అనుదాని చివఱభాగమైన డక్టస్‌డిఫరన్స్ అను నాళములోనికిని తఱువాత వీర్య స్థావరపు సంచిలోనికిని వచ్చును. ఇది యిక్కడ లింఫెటిక్‌గ్లాండ్స్ (Lymphatic-glands) అను వానిద్వారా శరీరములోనికి మఱల గ్రహింపఁ బడును, ఇదియునుం గాక సంతానోత్పత్తి కొఱకు బహిర్గత మొనరింప వలసివచ్చినపుడీ సంచిలోనుండి ఇజాక్యులేటరీడక్ట్ గుండా ముష్క్యాంగములోనికి ప్రాస్టేట్‌గ్లాండ్ నుండి తయారగు తెల్లని ద్రవముతోఁగలసి బయలువెడలుచున్నది. ఇది నిక్కపొడుచుకొనుట కనుకూలముగ నిర్మింపఁబడినది. దీనికి కారణము మలిన రక్తనాళములయొక్క నిర్మాణమును, దానియందుండు, రక్తప్రవాహమును, నిర్బంధించు కండరములయొక్క ప్రత్యేక నిర్మాణమును నయియున్నది. బయట నారవలెనుండు

కోశములో మలిన రక్తనాళములు దట్టముగా నల్లబడిన వల వలె నిర్మాణము జేయఁబడియున్నది. ఈ మలిన రక్తనాళములు బహుచిన్నవై యెక్కువలావుగ నుబ్బగలవి. రక్తము లేనపుడు పూర్తిగ ముడుచుకొనఁగల శక్తిగలవి. భోగేచ్ఛగల సమయమున నరముల ప్రకోపముచే శుద్ధ రక్తనాళము లుబ్బి యెక్కువ రక్తమును నీమలిన రక్తనాళములలోనికిఁ బంపును. ఆకస్మికముగ నెక్కువ రక్తము మలిన రక్తనాళములోనికిఁ బ్రవేశించుటవలన నెక్కువగ నుబ్బును. అందుచే నవయవమంతయు నిక్కపొడుచుకొనును. మలిన రక్తనాళములలోఁ బ్రవేశించిన రక్తము బహిర్గతమగుటకు వీలులేనటుల నిర్మింపఁబడుటచే నుద్రేకమువలనఁ గలిగిన నీస్థితి వెంటనే తగ్గక యాస్థితిలోనే కొంతకాలముండును. బయటనుండు మలిన రక్తనాళములు, అవయవము లోపలనుండు రక్తనాళములకంటె సూక్ష్మతరములగుట వలనను, వానిలో నెక్కువ రక్తముండుటవలనను, వెంటనే వానియందుండు రక్తము బహిర్గతమగుట కష్టముగనుండును. ఈమలిన రక్తనాళములలోని రక్తము బయటికి రాకుండునటుల రక్తము బయటికి బ్రవహించు నాళముల నానుకొనియే చిన్న కండర మొకటి నిర్మింపఁబడి యున్నది. ఈ కండరము వదులుగ (Relaxed) నున్నప్పుడు మలిన రక్త ప్రవాహము స్వేచ్ఛగనుండును. సంకోచ (Contracted) మొందినపుడు నాళముల నడిమి పాఱుదల లేకుండ జేయును. భోగేచ్ఛచేఁ బ్రకోపింపఁబడిన నరముల యుద్రేకమువలన నీకండరము సంపూర్ణముగ సంకోచమొంది

రక్తమును బయటికి పోకుండ పాఱుదలనాపును. శుద్ధరక్తనాళము లెక్కువ రక్తమునులోనికిఁ బంపును. మఱల తిరిగి వచ్చుటకు వీలులేక ముఖ్యాంగమునునిక్కపొడుచుకొనిన స్థితిలోనే యుంచును. ఉద్రేక మణగిన తర్వాత కండరము వదులగును. అప్పుడు రక్తము బయటికిఁ బ్రవహించును. బంధింపఁబడిన రక్తము బహిర్గతముకాగానే ముఖ్యాంగము యథాస్థితిని పొందును.

ముఖ్యాంగలేపనము.

విషయ వాంఛలవలన జననేంద్రియ నరములు ప్రకోపింపఁబడి ముఖ్యాంగమునకు లేపనమగును. జననేంద్రియములకును, మూత్రాశయమునకును, ఆసనమునకునువచ్చు నరముల ప్రకోపమువలనగాని, అవిబయలు దేరు బోదెనరముల వత్తిడిచేనైనను, జలచేగోకినపుడుగాని, స్పృశించినపుడుగాని, నరములు బ్రకోపింపఁబడి ముఖ్యాంగమునకు లేపనము గలుగును. ఇదిసాధారణముగ నిప్పటి ప్రతి యారోగ్యవంతునికిని సంభవించును.

వీర్యోత్పత్తి – దానిశక్తులు.

జననేంద్రియ గ్రంధిశరీరమునఁ బ్రవహించు రక్తమునందలి మిగుల శక్తివంతములగు సూక్ష్మరేణువుల గ్రహించి మఱల నీసూక్ష్మరేణువులను దానియం దుత్పత్తియగు ద్రవమును బయటికి విడచును. ఇది వీర్యమనఁబడును. వీర్యము

కొంత ద్రవపదార్థమును కొంత సూక్ష్మాణురూపకమగు ఘన
పదార్థమును గలిగి పిండోత్పత్తికి కారణమగుచున్నది. అంగు
ళములో నాల్గువందలవంతు వ్యాసముఁగలిఁగిన సూక్ష్మాణువు
లును, నింకను నితరపదార్థములును నిందుఁజేరియున్నవి. అరు
వదిబొట్లు రక్తమునకు గలశక్తికంటె యొకబొట్టు వీర్యమున
కెక్కువశక్తిగలదు. దీనిశక్తి శరీరపోషణవిషయమున శరీర
ములో తయారుజేయఁబడు పదార్థములన్నిటికంటె నగ్రస్థాన
మును నధిష్ఠించియున్నది. స్వాభావికముగ శరీరమున జరుగు
ప్రతిపనియు తనంతటతానే సరిచేసికొను సమర్థతను గలిఁగి
యున్నది. వీర్యోత్పత్తియు వీర్యగ్రహణమును సమానముగ
నుండుననుటను శారీరశాస్త్ర మొప్పుకొనుచునేయున్నది.

వీర్యము మఱల గ్రహింపఁబడి శరీరములోనుండు వివిధ
భాగములకు ననగా నంతరింద్రియ బాహ్యేంద్రియములను
నభివృద్ధిపఱచి యతీతమైన శక్తినిచ్చును. నియమితపద్ధతులనను
సరించి వీర్యనిరోధము నల్పితన్మూలమునఁగలిఁగిన శక్తిని సద్వి
నియోగ పఱచిన శారీరక మానసికాధ్యాత్మిక శక్తులు క్రమ
క్రమముగ మాలిన్య రహితములగును. అట్లగుటయేగాక పవి
త్రతనుఁగలుఁగఁజేసిబలమును,క్షమమును,నౌదార్యమును,ధైర్య
మును,స్థైర్యమును,పటుత్వమును,నైతికప్రవర్తనమును వృద్ధిఁబొం
దించి తన్మూలమున ముక్తిపదమునుఁ జేరుటకు ముఖ్యసాధన
మగును. వీర్యము బాల్యమునందు పదునొకండు సంవత్సర
ములఁ దనుక మిగుల ద్రవరూపముగనుండి యుత్పత్తికాగానే

మఱల గ్రహింపఁబడి రక్తమునఁగలసి శరీరమును వృద్ధిఁజేయు
చుండును. అప్పటినుండి యిరువదినాల్గుసంవత్సరములు దాటు
వఱకు బహిర్గతముఁ జేయకుండిన క్రమక్రమముగ చిక్కఁబ
డుచు దానిలోని సూక్ష్మరేణువులెక్కువ శక్తిగలవై శరీరము
ననుండు నన్నిభాగములను వృద్ధిఁజేయును. అప్పటికిని సంతానో
త్పత్తి కవసరమగు వీర్యమునకుండవలసిన సకల చిహ్నము
లను గలిగి సుసంతానము గలుఁగఁజేయుట కథమస్థితియందే
యుండును. వీర్యనిగ్రహమువలన నింతవఱకు శరీరమందుండు
బాహ్యేంద్రియ అంతరింద్రియములన్నియు త్వరితముగ వృద్ధిఁ
బొందుచుండును ముప్పదియారు సంవత్సరములవఱకు వీర్యనిగ్ర
హము సలిపిన శరీరమందుండు నన్నిభాగములునుఁ జాల
వఱకు నభివృద్ధిఁజెందును. అప్పుడు సుసంతానోత్పత్తి కవసర
మగు వీర్యమునకుండవలసిన సకలచిహ్నములును మధ్యమస్థితి
యందుండును. నలువదియెనిమిది సంవత్సరముల వఱకు వీర్య
నిగ్రహ మొనరించిన శరీరమునందుండు నన్నిభాగములును
సంపూర్ణమైన నభివృద్ధినిబొంది చేవగలచెట్టువలె దృఢమై
యుండును. ఇట్టి వయస్సున వీర్యమున సుసంతానోత్పత్తి కవ
సరమగు శారీరక మానసిక శక్తులన్నియు మిగుల పవిత్రము
గను శక్తివంతములుగనుండును. వీరలకుఁగలుఁగుసంతానమునకుఁ
గూడ నీశక్తులన్నియు సంపూర్ణముగ నలవడును. నలువదియెని
మిది సంవత్సరముల యనంతరము శారీరక మానసికావయ
ములన్నిటిని వృద్ధిబొందించు సూక్ష్మాణువులు శక్తిహీనముల
గును. కాన శరీరావయములు వృద్ధిబొందఁజాలక వానివృష్టేల

యొక్క శక్తులు మాత్రము క్రమక్రమముగ జీవితాంతము వఱకు నభివృద్ధినిఁబొందుచు సత్ప్రవర్తనముల వలన మాలిన్యరహితములగును. వివాహముచేసి కొనదలఁచిన వారీ వయస్సునుమించకుండఁగనే చేసికొనుట భావ్యము. వీర్యముశోషవాహికలచే మఱల గ్రహింపబడి రక్తమునందుఁగలయుటచే నందుండు సూక్ష్మరేణువులు మిగుల శక్తివంతములగును. రక్తమునఁగల యీసూక్ష్మరేణువులనుఁబట్టియే శరీరారోగ్యదార్ఢ్యములు మారుచుండును. శరీరమునకు వీర్యనిగ్రహమే జీవము. వీర్యపతనమే నాశనము. వీర్యనిగ్రహముఁజేయుటచే సూక్ష్మరేణువులశక్తి విజృంభించి శరీరమునకు సహజాభివృద్ధిఁ గలుఁగుచుండును. వీర్యనిగ్రహము జేయనివారియొక్క శరీరమానసముల పవిత్రములై దౌర్బల్య స్థితియందుండును. చెఱకుగడ యందన్ని భాగములను రసమెట్లుండునో యటులనె శక్తివంతములగు నీసూక్ష్మాణువులు శరీరమందంతటను వ్యాపించియుండును. మఱియు సముద్రముననుండు (Spogne) నాచును పిండినపుడెట్లన్ని భాగములనుండియు నీరు బహిర్గతమగునో యదేవిధమున వీర్యము బహిర్గతమగునపుడు శరీరముననున్న రక్తమందలి జీవాణువులు వీర్యముతో బహిర్గతమగును. కాన శరీరమందుండు నన్నిభాగములను వెంటనే కొంతదార్ఢ్యమునుఁ గోల్పోయి బలహీనములగును. ఇటులనే చాలసారులు వీర్యము బహిర్గతమగుచుండుటచే శక్తివంతములైన సూక్ష్మాణువులన్నియు నశించి రక్తము నిస్సారమై శరీరదార్ఢ్యమును మనోబలమును క్షీణించును

పురుషునియందుండు జననేంద్రియ గ్రంథులలో నుత్పత్తియగు ద్రవము పురుషలక్షణములనుఁ గూడను, స్త్రీల జననేంద్రియ గ్రంథులలో నుత్పత్తియగు ద్రవము స్త్రీలక్షణములను గూడను వృద్ధిఁజేయును. కావుననే పురుషుని బీజములు తీసివేసినయెడల నానాఁటికి పురుష లక్షణములఁ గోల్పోయి తేజోవిహీనుఁడై చురుకుదనము మొదలైనగుణములు లోపించి శరీరము మాత్రము దార్ఢ్యముగలవాఁడుగనుండును. జననేంద్రియ గ్రంథిని తీసివేసినచో రక్తమునందుగల శక్తివంతములైన సూక్ష్మరేణువులు రక్తముననే యుండునుగాన బలము మాత్రము తగ్గకయుండును. రక్తమునఁ బ్రవహింప వలసిన జననేంద్రియ గ్రంథియందుత్పత్తియగు ద్రవములేమిచే పురుషలక్షణములు నశించుటయేగాక చురుకుదనము, పట్టుదలయు, మనోనిగ్రహమును, ధైర్యమును, నానందమును, తుదకు స్వాత్మనిరీక్షణమునకుఁదగిన శక్తులునుగూడ నశించును.

ఔషధము సరియగు ననుపానముతో నిచ్చిననే వ్యాధినివారణమగును. ప్రత్యేకముగ నౌషధముఁగాని యనుపానముఁగాని యొకటొకటి పనిఁ జేయఁజాలవు. అటులనే రక్తమునందు జననేంద్రియ గ్రంథులలో నుత్పత్తియగు వీర్యము శరీరమునఁ బ్రవహించుటచే ధాతువులన్నియు శక్తివంతములయి పురుష చిహ్నావయవములను వృద్ధిఁజేసి పట్టుదలయు, మనోనిగ్రహమును, కార్యాచరణమునం దుత్సాహమును, ధైర్యమును, సాహసమును, నానందమును, తుదకు స్వాత్మనిరీక్షణ

మున కనువగు సామర్థ్యమునుగూడఁ గలుఁగఁజేయును. రక్త పారిశుధ్యమువలన గలుగు మార్పులన్నియు పైనవివరించితిమి. గాన రక్తపారిశుధ్యమెట్లు గలుఁగునదియు నిట నుదహరించెదను.

రక్తపారిశుధ్యమున కాహారము మూలము. దాని ననుసరించియే శారీరక మానసిక పరిస్థితులు మాఱుచుండును. గాన మానవుని జీవితమంతయు నాహారము మీఁద నాధారపడియున్నది. ఆహారము సాత్వికము, రాజసము, తామసము, నని త్రివిధములు.

రసయుక్తమును, స్నిగ్ధమును, స్థిరమును, హృద్యమును, నగు నాహారము సాత్వికము. దీనివలన నాయువును, సత్త్వమును, బలమును, ఆరోగ్యమును, సుఖమును, ప్రీతియు, నపారమైన శాంతియుఁ జేకూరును.

కటువును, తిక్తమును, నామ్లమును, నుష్ణమును, తీక్ష్ణమును, రూక్షమును, దాహకరమునునగు నాహారము రాజసము. దీనివలన ద్రవ్యకాంక్షయు, సామాన్యచేష్టయు, కర్మాసక్తియు, నింద్రియ నిగ్రహము లేకపోవుటయు, నాశయుఁ గలుఁగును.

చల్దియు, రసహీనమును, దుర్గంధమును, ఎంగిలియు, నపవిత్రమును, నగు నాహారము తామసము దీనివలన మోహా

మును, ప్రమాదమును, నిద్రయు, మాంద్యమును, సోమరితనమును, గలుఁగును. గాన ప్రతిమానవుఁడును కడు జాగరూకత వహించి బ్రహ్మచర్య నిష్ఠకు మూలకందమగు సాత్వికాహారమునే స్వీకరించి పవిత్రుఁడౌను గాత.

ఓం

బ్రహ్మచర్యము.

చతుర్థాధ్యాయము.

వీర్యనిరోధ మసంభవమా ?

—.:o:.—

సంపూర్ణముగ నాజన్మాంతము వఱకు వీర్యమును నిగ్రహించుటచే నారోగ్యహీనులై తఱచు మృత్యువునకు బలియగుచున్నారని కొందఱు నవీన శాస్త్రజ్ఞులు వాదించుచున్నారు. ప్రాచీను లాయుఃక్షీణకరమగు నా జన్మాంతము వీర్యనిరోధ మవలంబించి దీర్ఘకాలము జీవిత యాత్రా కుశలురగుటకు యమ నియమాదులుగాని వీర్యనిరోధ మెంతమాత్రముగాదనియు, వీర్య నిరోధమువలనఁ గలుఁగు నష్టము సహితము యమ నియమాదులవలనఁ గలుఁగు శక్తులచే నిగ్రహించుచున్నారనియునుఁ జెప్పుచున్నారు. ఆరోగ్యముగనున్న జననేంద్రియ గ్రంథులాయుః ప్రమాణమును వృద్ధిఁజేయునని నవీన శాస్త్రజ్ఞులు గూడ యంగీకరించు చున్నారు. సంపూర్ణముగ వీర్యమును నిగ్రహించునపుడీ గ్రంథుల నారోగ్యస్థితిలో నుంచుటకు వీలుండునట్లు నిర్ధారింపఁ గలిఁగినచో వీర్యనిరో-

ధమే యాయుః ప్రమాణాభివృద్ధికి కారణమని స్థిరపడును. గ్రంథు లుత్పత్తిచేయు ద్రవమువలననే శరీరమునకు యావనమును, దృఢత్వమునుఁ గలిఁగి శరీరములోని వివిధభాగములు సక్రమముగ నభివృద్ధిబొంది పనిఁజేయుచున్నవి.

శరీరము లోని యితర గ్రంథులవలె జననేంద్రియ గ్రంథులుగూడ నెక్కువ ద్రవము నుత్పత్తిజేసిన యెడల శరీరమున విషసంబంధమైన వృత్తులు బయలుదేరును. అనగా రోగములు పుట్టును. విశేషించి గ్రంథులకుఁ గూడ నపాయము సంభవించును. అట్లే గ్రంథులు కొంతకాలము పని చేయకుండిన యెడల వానిశక్తి క్షీణించి క్రమక్రమముగ నశించును. మఱియు వీర్యము బహిర్గతము కానియెడల నరములకు వివిధమైన రోగములు సంభవించునని నవీన శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. ఇది నిజమేయగు. ప్రాచీను లాచరణ పూర్వకముగ దృఢీకరించినదియు సత్యమే. నవీన వైద్యశాస్త్ర ప్రకారము నవీనులకుండు ననుమానమునకు తగు సమాధానములఁజూపి పై సత్యమును దృఢీకరించెదము. ఎవ్విధముచే నేమి వీర్యోత్పత్తి సహజమునకు మించకుండు నట్లును, నుత్పత్తియైనది స్థావరముగ నుండకుండు నట్లునుఁ జేయఁగలిఁగితిమేని విషవృత్తులు జననేంద్రియములందుఁ గలుఁగవని దృఢపడును. నవీన శాస్త్రజ్ఞులు సహజముగ నుత్పత్తియగు వీర్యము శోషవాహికలచే మఱల శరీరములోనికి గ్రహింపఁబడునని యొప్పుకొనుచునేయున్నారు.

బ్రహ్మచర్యమున వీర్యనిరోధ మనగా స్త్రీలను విషయవాంఛలతోఁ జూచినను దాఁకినను జెలిమిఁజేసినను, వర్ణనలు

వినినను, ఏకాంతముగ సమగోష్ఠి జఱపినను, సంభోగవాంఛ
యున్నను, వశీకరణమునకు బ్రయత్నించినను, రమించినను,
నీమెనిమిది కృత్యముల వలనను జననేంద్రియమునకు సంబం
ధించిన నరములు ప్రకోపింపఁబడి యెక్కువ వీర్యోత్పత్తినిఁ
గలుఁగఁజేయును, గాన తత్సంబంధమైన కృత్యముల ననగా
మనోవాక్కాయ కర్మములచే జననేంద్రియములకు ప్రకో
పముఁ గలుఁగఁజేయు సర్వవిధ కృత్యములను సర్వదా దఱికిఁ
జేరనీయరాదు. అట్లు నరముల ప్రకోపముఁ జేయని యెడల
వీర్యోత్పత్తి సహజమునకు మించికానేరదు సర్వాంగాసనము,
ఉద్యాణ, నౌలి, ప్రాణాయామము, అశ్విని, మూలముద్ర
మొదలగునవి సాధనముఁ జేసినయెడల నసహజమగు వీర్యో
త్పత్తి నిలిచిపోవును. ఇంతియగాక సహజముగ నుత్పత్తియగు
వీర్యమును శోషవాహికలు సంపూర్ణముగ గ్రహింప సమర్థ
ములగును. శోషవాహికలకు గ్రహణశక్తి స్వాభావికము.
పై సాధనలచే జననేంద్రియములు విషయవాంఛ లేకున్నను,
శరీరమున తాత్కాలికముగ సంభవమగు వైపరీత్యములచే
గూడ జననేంద్రియమునకు సంబంధించిన నరములు ప్రకో
పింపఁబడి వీర్యమెక్కువగ నుత్పత్తియగుటయేగాక యొక్కొ
క్కప్పుడు బహిర్గతముగూడ నగుచుండును. ఇట్టివి సంభవింప
కుండుటకుగాను బ్రహ్మచర్యానుష్ఠానమునఁ గల సంపూర్ణా
రోగ్యముఁ గలుఁగఁజేయు విధుల నాచరించుచుండవలయును.
నియమిత యోగసాధనలచే కుండలిని ప్రకోపముచేసినసంపూ
ర్ణముగ వీర్యమును నిగ్రహించుట శులభము. ఇట్లాచరించుటచే

వీర్య నిరోధ మాజన్మాంతము జరుప శక్తుఁడగును. ఇందు
మూలమున నుత్పత్తియగు వీర్యము శరీరములోనే గ్రహింపఁ
బడి దృఢత్వమిచ్చునేగాని నరములు మొదలగువానికి నాశన
కారణమెన్నడునుఁ గాదు జననేంద్రియములు వాని వృత్తు
లను సహజముగఁ జేయుచుండుటచే వానికిని నాశన ముండ
నేరదు. కాన సంపూర్ణ వీర్యనిరోధ మాజన్మాంతము జరుపు
టచే నాయుర్వృద్ధిఁగలుఁగుట కెట్టిసందియమునులేదు. దీనినిఁ
బట్టి జూడ మానవుని యాయుః ప్రమాణము జననేంద్రియ
గ్రంథుల యారోగ్యస్థితినిఁబట్టి మారుచుండును. కాన సర్వదా
జననేంద్రియ గ్రంథుల నారోగ్య స్థితియందుంచిన మనుజుఁడు
యౌవనమును గోల్పోక జిరకాలము జీవించి తన యాదర్శ
మును బొంద సమర్థుఁడగును. దీననిఁబట్టిజూడ నవీనశాస్త్రజ్ఞులు
చెప్పు విధమున విషయవాంఛలున్నను బలవంతముగ వీర్య
నిగ్రహముఁ జేయుటకుఁ బూనినయెడల వీనివలన ననేక
యిక్కట్టులు సంభవించుననుటకు సందియములేదు. బ్రహ్మ
చర్యానుష్ఠానము సక్రమముగ జఱపిన నాజన్మాంతమువఱకు
వీర్యనిగ్రహము సల్పుట సంభవమను నార్యోక్తి సత్యమని
దృఢీకరింపఁబడినది.

ఓం.

బ్రహ్మచర్యము.

పంచమాధ్యాయము.

వీర్యస్ఖలనమునకు కారణములు.

జననేంద్రియములకు సంబంధించిన నరములు విషయ వాంఛలచేనైనను లేక శరీరమునఁగలుఁగు విషవృత్తులచేనైనను ప్రకోపింపఁబడినపుడెక్కువ వీర్యముత్పత్తియై యుత్పత్తి యగునదంతయు గ్రహింపఁబడుటచే శోషవాహికలు బలహీనములై నిద్రించునపుడు దుష్టములగు కలలువచ్చి వీర్యము పతనమగును. ఒక్కొక్కప్పుడు మూత్రముతోఁగూడ వీర్యము నష్టమగుచుండును. కొన్ని సమయములయందు మనము పగలు పనిఁజేయుకాలమునందును స్ఖలనమగుచుండును.

వీర్యస్థావరపు సంచి మూత్రాశయమునకును నాసనమునకును మధ్యమునను్నదని యిదివఱకు చెప్పియుంటిమి. ఈ సంచియందుకూడు వీర్యమంతయు సహజముగ శోషవాహికలచే గ్రహింపఁబడుచున్నది. పురీషనాళముయొక్క చివర

భాగమును మూత్రాశయమును ఖాళీగానున్నప్పుడీ సంచికే విధమగునొత్తిడిలేక యుండును. మూత్రాశయముగాని పురీషనాళముగాని యెక్కువగ నిండినపుడుగాని లేకయే యొకటి నిండియున్నప్పుడుగాని వానిచే నీసంచి యొత్తిడిచేయఁబడును. కొన్ని సమయములఁబురీషనాళము చెడ్డవాయువుచే నింపబడి యుబ్బుగనుండును పై కారణములవలన వీర్యస్థావరపు సంచికి నొత్తిడికలుఁగును. పురీషమునుఁబహిర్గతముఁజేయవలసిన సమయమునఁ జేయకుండిన పురీషనాళమునందున్న ద్రవమంతయు లోనికి గ్రహింపఁబడి క్రమక్రమముగా పురీషముగట్టిపడి యాసనముయొక్క చివరభాగమున పురీషనాళముననున్న నరములు ప్రకోపింపఁ జేయుచున్నను మలమును బహిర్గతము చేయఁబడనందున నచటినరములు శ్రమనొందివాని పనిఁజేయలేక నశించుచుండును. ఇట్లుకొన్ని పర్యాయములు మలమును తగు సమయములందు బహిర్గతముజేయని యెడల నాసనమునకు సంబంధించిన నరములలసటఁజెంది మలముఁబహిర్గతముఁజేయవలయునను తలఁపునుపుట్టించు శక్తిగూడనశించును. ఈవ్యాధి నేమలబద్ధక మందురు.

మలము బహిర్గతమగుటకుముందు పురీషాశయమున నిలువయుండును. సరియగు సమయములయందు బహిర్గతము కానందువల్లను పురీషాశయముబ్బి యచ్చట నెక్కువ మలము స్థావరమై వీర్యస్థావరపు సంచికి నొత్తిడిని కలుఁగఁజేయుచుండును. మూత్రపురీష నాళములు నిండుగనున్నప్పుడు చెడుస్వప్నములుఁగలిగిఁ యందువలన జననేంద్రియ నరములు ప్రకో

పింపఁబడి నిండుగనున్న వీర్యస్థావరపు సంచినుండి వీర్యము బహిర్గతమగును. ఒక్కొక్కప్పుడు మూత్రపురీషములుండు నాళములలో నేయొకనాళమునిండినను వీర్యస్ఖలనమగును. అజీర్ణముగలవారికి సాధారణముగ ప్రేగులు చెడ్డవాయువుచే పూరింపఁబడి యవియుబ్బి యాకారణమువలన వీర్యస్థావరపు సంచికి నొత్తిడి గలిఁగి వీర్యముస్ఖలనమగును. మితిమీరి భుజించుటచేగూడ చెడ్డకలలువచ్చి వీర్యముస్ఖలనమగును. వెల్లకిల పరుండుటచేతను, రొమ్ముమీద చేయియుంచుకొని పరుండుటచేతను, భుజింపఁగ నేకుడిపైపున పరుండుటచేతను, నిట్టివే మఱికొన్ని యితర కారణములచేతను, చెడ్డ కలలువచ్చి వీర్యస్ఖలనము సంభవించును. ఈ వ్యాధి నివారణమగుటకు మలబద్ధకమును నజీర్ణమునుబోఁగొట్టి మేలొనగూర్చు సర్వాంగాసనము శిరసాసనము, సాధనముఁజేయవలయును. రాత్రి సమయమున నిద్రించుటకు పూర్వము మూత్రవిసర్జనము జేయుట ముఖ్యము. రాత్రిభోజనము మితముగ నుండినబాగు. మూత్రపురీష నాళములలో నధికరక్తము ప్రవహించి వానికి సహజ శక్తినిచ్చుటకును వానిననుసరించియున్న నరములను బలముగలవానినిగాఁ జేయుటకును సర్వాంగాసనము – శిరసాసనము – నభ్యసింపవలయును. మూత్రపురీషనాళములు సకాలమునకు కాళీచేయుటయు, వెల్లకిల పరుండకుండుటయు, దురూహాలకెప్పుడు నవకాశమీయకుండుటయు, ముఖ్యావసరము. మానసమునభోగేచ్ఛకలుఁగఁగనే జననేంద్రియ నరములు ప్రకోపింపఁబడి జననేంద్రియ స్థానమున కెక్కువ రక్తము ప్రవహించి ముఖ్యాం

గమునకు లేపనముకలిగించును. ఇంతేగాక యమితముగ నరముల ప్రకోపమువలన వీర్యమెక్కువగ నుత్పత్తియగును. సహజమునకుమించి యెక్కువ వీర్య ముత్పత్తియగుటవలన వీర్యోత్పత్తి గ్రంథులు మిగుల శ్రమనొంది తమ పనినిఁజేయుటలో నానాఁటికి యశక్తతనుఁ బొందును. ఈ యెక్కువగ నుత్పత్తియగు వీర్యమును గ్రహించుటకు శోషవాహికలు సహజమునకంటె నెక్కువ శక్తిని వ్యయపఱుప వలసివచ్చునుఁగాన నధికశ్రమనొందును. అందువలన కొన్ని దినములకవి వానిపనిని సవ్యముగ నెరవేర్చలేక క్రమక్రమముగా కొన్ని దినములకు పనిఁజేయలేక పోవును. ఉత్పత్తియగు వీర్యమంతయు గ్రహింపఁబడక పోవుటవలనను నిలువయగు వీర్యము బహిర్గతము జేయఁ బడకుండుట వలనను విషసంబంధ వ్యాధులు సంభవించును. జననేంద్రియ నరములు ప్రకోపింపఁబడినపుడెక్కువ రక్త మాస్థలమునకుఁ గొంపోఁబడి రక్తనాళముల ద్వారా యెక్కువ రక్త మధికవేగమునఁ బారుటవలన రక్తనాళ మెక్కువగనుబ్బి దానికుండు సహజమగు నుబ్బుశక్తిని నానాఁటికిఁ గోల్పోవును. రక్తప్రవాహము సహితము దాని వేగమునుఁ గోల్పోయి రక్తము స్థావరముగ నుండుటచే వ్యాధులు సంభవించును. జననేంద్రియములు వాని రోగములనుండి విముక్తి నందవలెనన్న వానికిఁ గొంతకాలము విశ్రాంతి యవసరము. అదియునుఁ గాక స్థావరమగు రక్తము నాళములనుండి బహిర్గతముఁ జేయఁబడి విశ్రాంతి నిచ్చుటచే నాళములు క్రమక్రమముగ వాని సహజశక్తిని బొందును. నరములకు సహి

తమ బలమేర్పడి వాని స్వభావశక్తిని మఱలఁ బొందును. సర్వాంగాసనము నాళములకు విశ్రాంతినిచ్చి యవి తమ సహజస్థితినిఁ బొందునట్లుఁ జేయ సహాయకారి యగును. తన్మూలమున క్రమక్రమముగ వీర్యోత్పత్తియు వీర్య గ్రహణము తమ తొల్లిటిస్థితినిఁ బొందును.

ఓం

బ్రహ్మచర్యము.

షష్ఠాధ్యాయము.

అధునాతన యువకులు.

- జితేంద్రియులు
- వీర్య స్ఖలనములుగలవారు
  - వీర్యమును శారీరకశక్తులచేబహిర్గతముఁ జేయనివారు
    - మానసమున విషయవాంఛా వృత్తులు లేనివారు
      - ఆరోగ్యవంతులు
      - అనారోగ్యవంతులు
    - మానసమునందు విషయవాంఛా వృత్తులుఁ గలవారు
  - వీర్యము శారీరకశక్తులచే బహిర్గతముఁ జేయువారు
    - స్త్రీ సంభోగముఁ జేయువారు
    - అస్వాభావికమగు దుశ్చేష్టలచే వీర్యమును బహిర్గతముఁ జేయువారు

ప్రస్తుత కాలమందుండు యువకుల యొక్క శారీరక మానసికాధ్యాత్మిక శక్తులను వృత్తులను ననుసరించి పై విధముగా విభజింపఁబడిరి. వాని వివరముల నీ క్రింద బొందుపరచెదము.

జితేంద్రియులు:—

వీర్యనిరోధము సంపూర్ణముగఁ గలవారు. వీరెల్లపుడు నాధ్యాత్మిక దృష్టితోడనే ప్రవర్తింపు చుందురు. ఇట్టివారి క్కాలమున చాలయఱుదు.

ఆరోగ్యవంతులు:—

వీరు యెవ్విధమైన శారీరక శక్తులచేనైనను వీర్యమును బహిర్గతముఁజేయక విషయవాంఛలు లేకయారోగ్యముగనుండు వారైనను వారి వారి ప్రకృతుల ననుసరించియు పరిస్థితుల ననుసరించియు కనీసము రెండు మూడు నెలలకొక పర్యాయము స్ఖలనమగుచుండును. ఇట్టి స్ఖలనములు వివాహా పర్యంతము గలుఁగుచున్నను వీరి యారోగ్యమునకు భంగము కలుఁగకుండును. ఇట్టి స్ఖలనముల వలన జననేంద్రియములకు గాని యాంత రింద్రియ బాహ్యేంద్రియములకుగాని యెట్టి హానియు సంభవింపదు. అరుదుగ సంభవించు నీ స్ఖలనముల గుఱించి యెట్టి జోక్యమునుఁ గలుఁగఁజేసికొనఁ గూడదు. వీరు నౌలి, ఉడ్యాణ, సాధనలుఁజేసిన నరుదుగఁగలుఁగు స్ఖలనములు సహితమాగి యారోగ్యము కోల్పోవక సుఖముగనే యుందురు.

సంపూర్ణమగు వీర్యస్థిరత్వమునుఁ బొందవలయునని కుండలిని యను శక్తిని నియమిత యోగసాధనలచే ప్రేరేపింపవలయును అరుదుగ జరుగు స్ఖలనములను గుఱించి వీరు యెవ్విధమైన చింతకును లోనుగాక యుండవలయును లేనియెడల గొప్ప ముప్పు వాటిల్లుననుటకు సందియముండదు.

అనారోగ్యులు:—

వీరును శారీరక శక్తులచే వీర్యమును బహిర్గతముఁ జేయక మానసికమునందు విషయ వాంఛావృత్తులు లేక యారోగ్యవంతులుగ నగపడుచున్నను నజీర్ణము, మలబద్ధకము మొదలగు వ్యాధులచేఁ బాధపడుచుందురు. వీరికి స్ఖలనము తఱచుగఁ గలుఁగుచుండును. స్ఖలనములకు కారణము వారికున్న యితరావయవముల యస్వస్థతయే గాని జననేంద్రియములయందుండు లోప మెన్నటికినిఁగాదు. కాన శరీరమందలి వ్యాధుల నివారణమువలన వీరలకుండు స్ఖలనములు చాల వఱ కాగిపోవును. సర్వాంగాసనము, శిరసాసనము మొదలైన సాధనములవలన నుదరముననుండు యవయవములు యథాస్థితినిఁ బొందును. వీరు మూత్రపురీష నాళములను సకాలములయందు ఖాళీ చేయుచుండవలయును. రాత్రిభోజన మల్పముగ నుండవలయును. వెల్లకిల పఱుండరాదు. వ్యాధిచే నెక్కువ బాధపడువారు నిద్రించుటకు పూర్వము సర్వాంగాసనాభ్యాసముఁ జేయుచుండిన యెడల వ్యాధి నివారణ

మగును. వీరు స్ఖలనములను గూర్చి యితరులతో ప్రసంగింప కయే తద్విషయకమైన చింతను మాని శరీర వ్యాయామము గూడఁ జేయుచుండవలయును.

మానసమునందు విషయవాంఛావృత్తులుగలవారు:—

వీరు శారీరక శక్తులచే వీర్యమును బహిర్గతముఁజేయ కపోయినను మానసమునందు విషయవాంఛావృత్తులు మాత్ర ముగలవారు. ఇట్టి వృత్తులు బయలుదేఱుటకు కారణము లనేకములుగలవు ప్రథమమున నారోగ్యవంతులైనను స్వాభా వికముగ వారి ప్రకృతి తత్వమునుఁబట్టి సంభవించు స్ఖలనముల గుఱించియు శరీరమునందు మలబద్ధకము అజీర్ణము మొద లగు వ్యాధులవలన సంభవించు స్ఖలనముల గుఱించియు భయ పడి నిరంతరము చింతించుచుందురు. అట్టి చింతవలన జన నేంద్రియ నరములు మఱింత ప్రకోపింపఁబడి తన్మూలమున చాలసారులు స్ఖలనములై బాధపడుచున్నారు. ఇదియును గాక శృంగార రసవత్తరములగు ప్రబంధములు, నాటకములు, నవలలు, తదితరములగు గ్రంథములు, సినీమాలు, చిత్రపట ములు, నృత్యములు, అభినయములు, సంగీతములు, మున్నగు వానివలన విషయవాంఛావృత్తులు బయలుదేరును. దుష్ట సహ వాసమునఁగూడ నిట్టి చింతలు బయలుదేరును. ఇట్టి విషయ వాంఛలచే జననేంద్రియములకును తన్మూలమున శరీరమున కంతకును నాశనము సంభవించును. దీని నివారణమునకు ముఖ్యమైన మార్గము ప్రథమమున దుష్ట సాంగత్యమును

వదలి సత్సాంగత్యము నలవడఁజేసికొనుటయు, శృంగార విష యములను దరికి రానీయకుండుటయు, నొకవేళ నెప్పుడైన నట్టి వాంఛలుత్పన్నమగు నెడలఁ దద్వ్యతిరిక్తమగు వైరాగ్యము భగవద్భక్తి వీరపురుషుల స్మరణము, త్యాగము, సేవ మొద లగు సద్విషయములయందు మానసమును జొప్పించి దుర్వి షయవృత్తుల నశింపఁజేయుటయును యెల్లప్పుడు శరీరారోగ్య విషయమై శ్రద్ధతీసికొనుటయును ముఖ్యావసరము. నాశన మైన జననేంద్రియములను యథాస్థితికిఁ దెచ్చుటకు నౌలి, ఉడ్యాణ, సర్వాంగాసనము, శిరసాసనము, మొదలగు సాధన ములనుఁ జేయవలసియుండును. ప్రాణాయామము వలన మన మునందుండు దుర్వృత్తులు నశించి చిత్తమునకు నేకాగ్రత చేకూరును గాన దానిని విడువక యభ్యసింప వలయును.

అస్వాభావికమగు మార్గములచే వీర్యమును బహిర్గతముఁ జేయువారు.

వీరు స్వభావ సిద్ధముగ తమకు సంభవించు వీర్యస్ఖలన మునుండి దూరులగుటకు వారి స్థితిగతుల తమస్నేహితుల కెఱిఁగింప వారుచేయు దుర్బోధలు తాత్కాలిక సుఖములుగ నుంటచే నవియే తగిన మార్గములని భ్రమించి యాచరించు చుందురు. ఇదియును గాక దుర్మార్గ సహవాసము వలనను, వీరు తమ సంభోగేచ్ఛ నివారణముఁ జేసికొనుటకు స్త్రీలు సంభవింపక పోవుటవలనను, నస్వాభావికమును, క్రూరమును, నగు మార్గములను నేర్చుకొనుచున్నారు. ఇట్టి కృత్రిమమార్గ

ముల వలన నెట్టి భయంకరమగు కీడు మూడునో యామూర్ఖులకు గొంచెమేనియుఁ దెలియదు. ఈ దుష్టపద్ధతులను నేర్చికొనిన యనంతర మివి యాత్మవినాశకరములని తెలిసినను వానికి సంబంధించిన నరములకూటస్థానము లట్టి కృత్రిమ మార్గములయందే చిరకాలము ప్రవర్తించియుండుటచే నామార్గములను విడువలేక విడుచుటకు ప్రయత్నించినను కొద్దిదినములే మఱచి మఱల యథాప్రకార మాకృత్రిమ మార్గములకే లోనగుచున్నారు. స్వాభావికముగ స్త్రీసమాగమముఁ జేయుటవలనఁ గలుఁగు నష్టముకంటె కొన్నివందలరెట్లు కృత్రిమమార్గములచే వీర్యమును బహిర్గతముఁ జేయుటవలన నష్టము సంభవించును. ఈ దుష్టమార్గములవలన ననతికాలముననే శరీరదార్ఢ్యమును మేధాశక్తిని, ధైర్యమును, స్థైర్యమును, జుఱుకుఁదనమునుఁ గోల్పోయి భయంకరమైన వ్యాధులకు లోనై చిఱుతప్రాయముననే నడుమువంగి కండరములు శుష్కించి చర్మము ముడుతలుపడి ముసలివారై మరణించుట తటస్థించుచున్నది. అదియును గాక యిట్టి నిర్వీర్యులకుఁ గలుఁగు సంతానముఁ గూడ దుర్బలమగుటచే నానాఁటికిని సంఘమంతయు క్షీణదశకు వచ్చుచున్నయది. ఆహా! కోమలమగు తీగవలె దిన దిన ప్రవర్ధమానులై యుండవలయు నీతరుణమున యువకులీ దారుణవ్యసనములకు లోనై భయంకరమైన మృత్యువు వాతఁబడుట కడుంగడు విషాదజనకము. ఇట్టి దుర్మార్గులు తాము చెడుటయేగాక యేమియు నెఱుఁగని యమాయకులగు చిన్నిబాలురనుఁ గూడఁ జెఱచుచున్నారు.

వీరి చర్యలవలన ప్రత్యేకవ్యక్తులకు సంఘమునకు దేశమునకు నవమానకరమగుటయేగాక వాని నాశనమునకును కారణమగుచున్నయది. ఇట్టి విపరీతమగు దుశ్చేష్టలనుండి వీరిని మఱల్చుటకు తలిదండ్రులును, పాఠశాలాధికారులును, ప్రభుత్వమువారును, దేశసౌభాగ్యమునకుఁ గాను నాత్మార్పణముఁ జేయు దేశభక్తులును నొకరి కొకరు తోడ్పడి సాధ్యమైనంత త్వరలో తగు కట్టుదిట్టములనుఁ జేయవలయును.

యువకులు తామభివృద్ధినిఁ బొందుటకు మార్గము లేదని నిరాశఁజెందక నేడే దుస్సాంగత్యమును వదలి శారీరక మానసికారోగ్యములను వృద్ధిఁజేయు వ్యాయామమునుఁ జేయుచు కాఫి. టి. పొగాకు మొదలగు మాదకద్రవ్యముల నుపయోగింపక నిరాడంబర జీవనము సలుపుచుండవలయును.

ఉడ్యాణ, నౌలి, సర్వాంగాసనము, ప్రాణాయామములను విడువక యభ్యసించుచున్నయెడల నదివఱకే దుశ్చేష్టలచే నశించిన వివిధావయవములు తొల్లింటి స్వాస్థ్యమునుఁ బొందును. చాలకాలమునుండి యిట్టి దుశ్చేష్టలకు లోనైనవారు తమంతట తాము నివారణముఁ జేసికొనుట దుర్లభమని తోచినచో తమ తలిదండ్రులతోఁగాని యిట్టి వ్యాధులను నివారణముఁ జేయుటయందు నిపుణులైన వారితోఁ గాని సిగ్గుపడక యథాస్థితిని వారికిఁ దెలియఁజేసి వారు చెప్పినవిధుల ననుసరించి కొంతకాలము వారియొద్దనే చికిత్సనుఁబొందిన తప్పక యిట్టి వ్యాధులు నివారణమై సంపూర్ణమగు నారోగ్యమునుఁ బొందుట కెట్టి సంశయమును నుండదు.

సంభోగముఁ జేయువారు.

వీరు వీర్యనిరోధమునుఁ జేయక యుక్తవయస్సునకు ముందే యిక్కాలమున తలిదండ్రుల లోపమువలనఁ జరుగు బాల్య గర్భాధానము వలనఁగాని, దుష్టసాంగత్యము వలనఁగాని, స్త్రీలోలులై యుండుటవలనను యుక్తవయస్సు వచ్చిన యనంతరమైనను స్త్రీతో మితిమీఱి ప్రవర్తించుటవలనఁగాని, మితముగనైనను నిషేధింపఁబడిన కాలములయందు రతిసల్పుటవలనను, క్రూరమును, బాధాకరమును, నవమానకరమును, నాత్మవినాశనకరమునునగు వ్యాధులకు లోనై విద్యాజ్ఞానాభివృద్ధులకుఁ దూరులై చెడిపోవుచున్నారు. వీరు వీర్యనిరోధము వలనఁ గలుఁగు లాభములను బాగుగఁ దెలిసికొని యుక్తవయసు వచ్చువఱకు విషయవాంఛలను, స్త్రీసంభోగమును, త్రికరణశుద్ధిగాఁ ద్యజించి యది: అఱకు నాశనమొందిన యవయవములు వృద్ధిఁ జేసికొనుటకు గాను స్వాభావికముగ మానవుని కుండవలసిన సర్వశక్తులనుఁ బొందుటకుగాను, నౌలి, ఉడ్యాణ, సర్వాంగాసనము ప్రాణాయామము మున్నగు సాధనముల నాచరించుచుండవలయును.

———

ఆసనములు.

——.:0:.——

ఉడ్యానబంధము :—

ప్రథమమున నూపిరి తిత్తులయందుండు గాలినంతను ప్రయత్నపూర్వకముగ సాధ్యమగునంతవఱకు బయటకు విడువవలయును. అనంతర ముదరమునుండు కండరముల నన్నిటిని వదులుగ నుంచి నాభియొక్క క్రిందిభాగమును, పైభాగమును ప్రక్కయెముకలలోనికి వెన్నెముకకుఁ దగులునట్లుగా లాగుకొనవలయును. దీనినే ఉడ్యాణబంధమందురు దీనినిఁ జేయునప్పుడు వీపునుండు కండరము లన్నియు సంకోచము నొందియుండ వలయును. సాధకునికిట్టి స్థితియందుండుట కష్టమని తోచినప్పుడు పీపునుండు కండరములను వదులుచేసి యుదరమును మరల యథాస్థితికిఁ దెచ్చుచు నెమ్మదిగ గాలిని లోనికిఁ బీల్వవలయును. గాలినిఁ బీల్చుటయందును, నుదరమును యథాస్థితికిఁ దెచ్చుటయందును, దగు జాగరూకత వహింపనియెడల ప్రమాదము సంభవించును. ఈ సాధనమును శరీరమనేక పరిస్థితులలో నుంచి చేయవచ్చును. అందు కొన్నిటినీక్రిందనుదహరించెదను.

1 పద్మాసనము వేసికొని తన యఱచేతులను మోకాళ్ళమీఁదనుంచి మోచేతులను కొద్దిగ బయటివైపునకు వంచి శరీరమునంతయు శిరముతోఁగూడ కొద్దిగముందునకువంచి ఉడ్యానబంధము నాచరింపవలయును.

2 పాదములమధ్య సుమారొక యడుగుస్థలముండు నట్లుగా కూరుచుండి తన రెండుమడమల నెత్తి భారమంతయు మునివ్రేళ్ళమాత్రము మోయునట్లుండవలయును. తల రెండు యఱచేతులను కాలివ్రేళ్లకు నానించి భూమిమీఁద నుంచి మోచేతులు మోకాళ్ళకు బయటనుండునట్లుగాఁ జూడవలయును శరీరమును శిరసుతోఁ గూడ కొద్దిగ ముందునకు వంచవలయును. ఇట్టి స్థితియం దుడ్యానబంధము నాచరించుట మఱియొక క్రమము.

3 సాధకుఁడు తన రెండుపాదములను నడుగు వెడల్పుండునట్లుగా నిలువఁబడి కాలివ్రేళ్ళను ప్రక్కకుఁ జూచునట్లుంపవలయును. తదనంతరము మోకాళ్ళను కొద్దిగవంచి తన రెండు యఱచేతులను మోకాళ్ళమీఁదనుంచి శరీరమును శిరముతోఁ గూడ కొద్దిగ ముందునకు వంచి యుడ్యానబంధము నాచరింపవచ్చును. ఇది మఱియొకక్రమము. ఈబంధమును హృద్రోగముఁ గలవారుఁ గాని హృదయదౌర్బల్యముఁ గలవారుగాని యాచరింపరాదు. ప్రథమదివసమున మూఁడుమారు లాచరించవలయును. తరువాత దినమునకొక పర్యాయము హెచ్చించుచు పది పర్యాయములవఱకు వృద్ధిఁ జేయవచ్చును.

నౌలి:—

ఉదరము నుడ్యానస్థితియందుంచిన తరువాత ప్రయత్నపూర్వకముగ నుదరమున నుండు రెక్టస్ ఎబ్డామినెస్

కండరములను సంకోచము నొందించి యుదరమున నుండి ప్రత్యేకించినయెడల మూత్రనాళముఁగూడ వీనితోపాటు ముందునకును వెనుకకును నటు నిటు తిరుగును. ఈకండరములనుదరముయొక్క మధ్యభాగమునకుఁ దెచ్చినప్పుడు దీనిని మధ్యమనౌలియని యందురు. దీనినే యెడమవైపునకుఁ దెచ్చినప్పుడు వామనౌలియని యందురు. దీనినే కుడివైపునకుఁ దెచ్చినప్పుడు దక్షిణనౌలియని యందురు. వీనిని పాదములమీఁదఁగూరుచుండిగాని నిలువఁబడిగానిఁ జేయవచ్చును. హృదయ దౌర్బల్యము హృద్రోగముఁ గలవారు వీనిని జేయరాదు.

శిరసాసనము:—

సాధకుఁడు శిరమును భూమిమీఁదనానించి శరీరమును నిలువుగనుంచి కాళ్ళను పైకినెత్తవలయును. దీనినిఁ జేయుటకుగాను సాధకుఁడు మొదటగొంతుగూరుచుండి చేతులవ్రేళ్ళనొకదానితో నొకటిఁ గదియఁజొనిపి రెండుముంజేతులను కోణాకారముగఁజేసి భూమిమీఁద నానించవలయును. తరువాత తలవెనుకవైపఱచేతులకుఁ దగులునటుల భూమిమీఁద నుంచి నెమ్మదిపిఱుదులను పైకెత్తుచు మోకాళ్ళను రొమ్మునకానించవలయును. ఇట్టిస్థితియందు శరీరము శిరము మొదలు పిఱుదులవఱకు వెన్నెముకను నిలువుగనుంచవలయును. దీనిని 10 రెప్పపాటులతోఁ ప్రారంభించి దినమునకు 10 రెప్పపాటుల చొప్పున హెచ్చించిచుచు కొన్నిదినము లభ్యసింపవలయును.

శరీరముకదలకుండ సరితూనికగ నుంచుటకు శక్తిగలిఁగిన తరువాత తొడలనుమాత్రము శరీరమునకు సరిగ నెత్తవలయును. ఇట్లుకొన్నిదినములభ్యసించిన తరువాత ముడిచిన పిక్కలను, తొడలను, రొమ్ము, వీనిని నిట్టనిలువుగ నుంచవలయును. నెమ్మదిగనాచరించు టుచితము. దీనిని సర్వాంగాసనమందురు. పైనుదహరించిన మూఁడుభాగముల నొకదానివెనుక నొకదానియందు స్థిరత్వమునుఁబొందిన వెనుకనే క్రమముగ దరువాతివి యాచరింప మొదలిడవలయును. లేనియెడల సాధకుఁడాసనము యొక్క ముఖ్యఫలితములనుఁ బొందనేరఁడు. దీనిని కొందరు సులభముగ మొదటిదినముననేఁ జేయఁగలిఁగి యుండినను నట్లుఁజేయుటవలనఁ బ్రమాదము సంభవించును. దీనిని 24 నిముసములవరకు సాధారణముగఁ జేయవచ్చును. దీనిని చెవి జబ్బుఁగలవారుగాని కండ్లజబ్బుఁగలవారుగాని హృద్రోగముఁ గలవారుగాని హృదయ దౌర్బల్యముఁ గలవారుగాని యభ్యసింపరాదు. భోజనాత్పూర్వముగాని భోజనానంతరము నాలుగుగంటలుదాటినతరువాతగానిఁ జేయుటుచితము. పైత్యరోగముఁగలవారు సాయంకాలమందుఁ జేయుటమంచిది.

సర్వాంగాసనము:—

ప్రథమమున సాధకుఁడు వెల్లకిలపరుండి చేతులను శరీరముప్రక్కనేయుంచి కండరములను వదులుగనుంచవలయును. తరువాత నెమ్మదిగ మోకాళ్ళను నిక్కపొడిచి నడుముదగ్గర నుంచి కాళ్ళను పైకినెత్తవలయును. కాళ్ళను సమకోణముగ

నుండవలయును. తరువాత శరీరమునంతయును. పైకెత్తి శరీరభారమును చేతులు మోయునటులఁ జూడవలయును. ఇట్టిస్థితిలో వక్షస్థలమును గడ్డమునకానించవలయును. వక్షస్థలమును గడ్డమునకానించుటకుగాను సాధకుఁడుతనచేతులను మోచేతియొద్ద ముడిచి నడుముక్రిందిభాగము నఱచేతులచే శరీరమును బాగుగ నెట్టవలయును. ఈస్థితియందు మెడవెనుకభాగము మాత్రమే భూమిమీఁదనానియుండి తక్కినశరీరమంతయు పైకెత్తినిలువుగనుంచవలయును. దీనినే శిరసాసనమందురు. మొదటిదినము 15 రెప్పపాటులతో ప్రారంభించి దినమునకు 15 రెప్పపాటుల చొప్పున క్రమముగ 25 నిముసములవరకు సాధనముఁ జేయవచ్చును.

పరిశిష్టము

—.:o:.—

జీవశక్తి:—

మనము భుజించు నాహారమునుండి యేరక్తము తయారగుచున్నది. నరములయందుండు జీవాణువులీ రక్తమును గ్రహించి నరములయందు శక్తిని నుద్భవింపఁజేయును. ఇట్లే ప్రతిధాతువుననుండు జీవాణువులచే కొంతశక్తి తయారగును. శరీరస్థిత ధాతువులలో నుత్పన్నమగు శక్తి సముదాయము జీవశక్తి (Enargy) యనంబడు. ఈశక్తియే దృఢీభూతమై యున్నపుడు శరీరమున తేజో, బల, దర్ప, శౌర్యములు విజృంభించియుండును. ఈ జీవశక్తియాహార,వ్యాయామ, ప్రవర్తనల మీఁద నాధారపడి యుండును. కేవలమాహారమును భుజించుటవలనగాక తగు వ్యాయామ మున్ననేగాని ధాతువులయందు జీవశక్తి తగినంత యుత్పన్నము కానేఱదు. మఱియు నాహారము లేక వ్యాయామము వలన జీవశక్తి చేకూఱదను విషయము పాఠకులకు విదితమే గాన ప్రతి మానవునకు నాహార వ్యాయామ సత్ప్రవర్తనల యన్యోన్యత ముఖ్యావసరము. శరీరముననుండు బాహ్యేంద్రియ - అంతరింద్రియము లన్నియు నీ జీవశక్తి వలననే వానివాని వృత్తులను నెఱవేర్చుకొనుచున్నవి. బాహ్యాంతరింద్రియములవలన జరుగు ప్రతి పనియందును గొంత జీవశక్తి నశించుచున్నది గాని యింద్రియములు సవ్యమగు వృత్తులలో జరించుచుండిన యెడల నశించిన

జీవశక్తి కంటె యెక్కువ జీవశక్తి యుత్పన్నమగుచున్నది. ఇట్లుత్పత్తియై వృద్ధిపొందిన జీవశక్తి (Reserve Enargy) యే యొక్కొక్కప్పుడు కొంతకాలమువఱకు నాహారము లేక పోయినను బాహ్యాంతరింద్రియములు వానివాని వృత్తుల నెరవేర్చుకొన నుపయోగపడుచుండును. ఇంద్రియములు కృత్రిమ మార్గమును బ్రవర్తించిన గాని, సవ్యమార్గము లందైనను మితిమీఱి బ్రవర్తించినగాని శరీరమున కొన్ని విషవృత్తులు వ్యాధులు బయలుదేఱి యాహారము సహితము రుచింపక నానాఁటికి జీవశక్తి నశించుచుండును.

ఇదిగాక సారా, మాంసము, కాఫీ, టీ. పొగాకు, నల్లమందు, గంజాయి మొదలగు మత్తును గలిగించునట్టి గాని యుద్రేకమును గలిగించునట్టి గాని పథార్థములు జీవశక్తిని నశింపఁజేయుటలో తీవ్రతను వహించుచున్నవి. వీని నన్నిటి వలనను వ్యయమగు జీవశక్తికంటె విషయోద్రేకము గలుగుట వలనను వీర్యపతనమువలనను మహత్తరమగు జీవశక్తి నశించుచున్నది. ఈ విధముగ నశించిన జీవశక్తి తిరిగి బొందుట గగన కుసుమము కాన జీవశక్తిని వృద్ధిజేసికొన దలఁచిన, యను క్షణము శారీరక మానసిక వృత్తుల సవ్యమార్గమును బ్రవర్తింపఁ జేయుచుండ వలయును. ఇట్టి దృఢీభూతమగు జీవశక్తి వలననే బ్రహ్మచర్యా నుష్ఠానము నెరవేర్చుటకు వీలుండును.

మానవుఁడు తన శరీరమును ప్రథమమునుండీ మంచి యారోగ్య దశయందుంచిన యెడల కాలము జరుగుకొలఁదిని పరమపురుషార్థమైన మోక్షమును పొందుటకు సాధనమైన జ్ఞానమును సంపాదింపఁగలుఁగును. సారోగ్యమగు దృఢ శరీరమును, సనిర్మలమగు మనస్సును, బ్రహ్మచర్యానుష్ఠానము వలననే చేకూఱును. మానవోత్పత్తి సిద్ధాంతము సైతము బ్రహ్మచర్యానుష్ఠానావసరమును దృఢీకరించుచున్నయది. శరీరము నారోగ్యముగను దృఢముగను జేయుటకనువగు కృషియు నిర్మలమైన మానసమును పరిశుద్ధ వర్తనలను గలిగించుట కాధార భూతమైయున్నది. బాల్యము నుండియు శరీరారోగ్యమునుగూర్చి శ్రద్ధవహింపనివారు ధనికులైనను - బీదలైనను సౌఖ్య మనుభవింప వలసిన చిఱుత ప్రాయముననే యకాల మృత్యువాతఁ బడుటయో, లేక జీవితాంతము వఱకు రోగ పీడితులై వివిధ చికిత్సల కొఱకు ద్రవ్యమును, జీవితమును వృథా వ్యయపఱచుచు దుఃఖాబ్ధియందు మునుకలు వేయుచుండుట మనము ప్రత్యక్షముగఁ జూచుచున్నారము. దేశసౌభాగ్య సౌధమునకు బునాదియగు బాలుర సంపూర్ణారోగ్యమునకుఁ గారణమగు బ్రహ్మచర్యమును శ్రద్ధాళువులై యనుష్ఠింప వలయును. ప్రతి మానవునికిని బ్రహ్మచర్య మనివార్యదైనిక కర్తవ్యముగ నుండవలయునేగాని యవనరా సవసరచర్చా భూయిష్ఠముగ నుండఁగూడదు.

మనము చేయు పనులయందును, భుజించు నాహారములందును, త్రాగు నీటియందును, బీల్చు గాలియందును, జాగ

రూకుల మగుచో, దీర్ఘకాలము జీవించుటయే గాక యెట్టి వ్యాధులకును లోనుగాక వృద్ధాప్యము వచ్చినను జవసత్వములతోఁగూడిన తరుణ వయస్కులవలె గాన్పించుచు నిహపర సౌఖ్యములనుఁ బొందనగును.

* * * * * *

ఆదర్శనమునకుఁ దగిన కార్యముఁ జేయుట మానవుని విధి. ఆధ్యాత్మికాదర్శముగల ప్రాచీనభారతఋషి పుంగవులు పదార్థములయందలియు, కార్యములయందలియు, తమ యనుభవములనన్నిటినేర్చికూర్చి శాస్త్రములుగా ప్రకటించిరి. ఇక్కాలపు భారతీయులు కేవలభౌతికాదర్శముఁ గలవారు. వీరి దృష్టికి శాస్త్రధర్మములన్నియు విపరీతముగఁదోచుట సహజమేయగును. అట్లుగాక శాస్త్రములయందుండు మహాత్మ్యమును, సత్యమును, పరమార్థమును, గ్రహింపవలయునని మనయందుండు భౌతికదృష్టియే గాక ఆధ్యాత్మికదృష్టిగూడ యలవడుట యవసరము. శాస్త్రవిధులు కొన్ని యిక్కాలమున నాచరించుటకు కష్టముగనుండుటవలన ప్రజ లాదర్శదూరులు గాకుండ కాలానుగుణ్యముగ తగిన ప్రమాణములను జూపుచు సాధ్యమగునంతవఱకాచరణమున కనుకూలముగ నుండు విధుల నియమించుట ధర్మమై యున్నది. నవీనులు కేవలము పాశ్చాత్యుల ననుసరింప కుతూహలముఁ గలవారగుటవలన శాస్త్రవిధుల ప్రకారము ప్రవర్తింపలేక కేవల భౌతికదృష్టినే గలిఁగి యాత్మవినాశనమునుఁ జేసికొనుచున్నారు. పూర్వాచార పరాయణులన్ననో శాస్త్రము

లన్న ప్రాణసమానముగఁ జూచుకొనుచున్నను, క్రమ క్రమ
ముగ నిజమగు శాస్త్రాచారములను గోల్పోయి తమ ప్రస్తుత
యాచారములే శాస్త్రసిద్ధములని నిరూపించుటకు గాను
తమకుండు విద్యానైపుణ్యము నంతయు వినియోగించి శాస్త్ర
ములకు విపరీతార్థములనుఁ గల్పించి వాదించుచున్నారు. దేశ
మౌన్నత్యము నొందవలయుననిన నిరుపక్షములవారును తమ
యందుండు లోపములను సంస్కరించుకొనిన ప్రస్తుత లోక
మున కెటువంటి ధర్మములవసరమో యట్టి ధర్మముల నిరూ
పింపగలరని విశ్వసింపవచ్చును. అభివృద్ధినిగోరు ప్రతిమానవుఁ
డును, విధి, కాలము, క్రమము నను మూడు నియమము లను
సరింపవలయును. ఇంతియగాక నిరాడంబర జీవనము సల్పుచు
మితమను రహస్యమును మనమునందుంచుకొని స్వార్థత్యా
గులై కార్యనిర్వహణ దీక్షాదక్షులై దేశము నౌన్నత్యము
నకును మానవుని తన గమ్యస్థానమునకునుఁ జేర్ప తోడ్ప
డెదరు గాత!

* * * * * *

ఋషిపుంగవుల నిర్మల భావపూరితములైన యుపదేశ
ములయందు సంపూర్ణ విశ్వాసముంచి, గ్రహించి, యాచరణ
పూర్వకముగ నందుండు సత్యమును వెల్లడించుచు లోకము
నకు మార్గదర్శకులుఁ గండు. ఆ దర్శమెప్పుడును నత్యున్నత
తమమైన యాత్మాను సంధానముగానే యుండవలయును.
ఆదర్శమును నీమానసము సర్వదా మననముఁ జేయుచుండ
వలయును ఆ దర్శముయొక్క ప్రస్ఫుటమగు లక్షణములు

నీయిచ్ఛాశక్తికిఁ దావలమగు మానసావరణము మీఁద బ్రతి
ఫలించుచుండ వలయును. ఆచరణ పూర్వకముగ పరోపకార
ము యొక్కయు, న్యాయజీవితము యొక్కయు, పరమార్థ
మును గ్రహించి తన్మూలమున మీయందుండు నిగూఢమైన
యాత్మశక్తినిఁ బ్రజ్వలింపఁజేయుడు. ప్రయత్నయుక్తుని లక్ష్మి
వరించునను నార్యోక్తిని మఱువకుఁడు. విధియే యిట్టి సంఘ
టనలుఁ గలుఁగఁజేయునని సోమరులు మాత్రము చెప్పుచుం
దురు. క్షేత్రము లేనియెడల బీజము నిష్ప్రయోజనమగు
వడువునఁ బురుష ప్రయత్నము లేనిచో నదృష్టముఁ గూడ
సిద్ధింపదుగాన విధిని తిరస్కరించి స్థితినిఁ బురస్కరించి పురుష
ప్రయత్నమునుఁ జేయుఁడు. కార్యసాఫల్యాక విషయకమైన
యాతురమును విడువుఁడు. మీ యాదర్శమునందలి దృఢ
విశ్వాసమే మిమ్ము కష్టనిష్ఠురముల నుండియు, విఘ్నముల
నుండియు తరింపఁజేయుటకు మార్గదర్శకమై యుండుననుమాట
వాస్తవమని నమ్ముఁడు. ప్రయత్నముఁ జేసినను ఫలము సిద్ధింప
దేని నిరుత్సాహమునుఁ బొందకుఁడు ఫలము సిద్ధింపనందు
వలన మీకెట్టి మాలిన్యము నంటుకొనదు. మీదు మిక్కిలి
బాహ్యమందలి వృత్తులే యాంతరమునఁ బ్రతిఫలించుచుండును
గాన మీయందుఁ గలుఁగు నీబాహ్యమయిన సద్వృత్తులు
మీ యాంతరమును పరిశుభ్రపఱచుట కెంతయో సహాయ
కారులగుచున్నవి. మీప్రయత్నము లెల్లపుడును నిర్మాణమున
కనుకూలముగ నుండవలయునే గాని నిర్మూలనాభి ముఖము
లుగ నుండరాదు. స్వేచ్ఛయనునది తనయం దుద్భవింప వల

యునేగాని మరియొక వస్తువువలనఁ జేకూరఁజాలదని తెలిసి కొనుఁడు. ఆడంబరములును, శుష్కప్రియములును, విషమ విమర్శనములును, నాదర్శ ప్రతిబంధకములై యోగ్యతనుఁ జేకూర్పజాలవని మరువకుందురు గాత! ఇంటికి నిప్పంటుకొనిన తరువాత కూపమునుఁ ద్రవ్వఁ బ్రయత్నించుట నిరర్థకము. కాన శరీరమభివృద్ధిఁ జెందుకాలముననే మానవుఁ డాత్మకల్యాణార్థము కృషిఁ జేయవలయునను విషయమున సర్వదా జాగరూకులరై మెలగెదరు గాత!

సేవవలనను, ప్రేమవలనను, స్వభావమును సంస్కరించుకొనుచు మానవ నైజమును గ్రహించెదరు గాత!

తత్సత్.

బ్రహ్మచర్యము

0—

శ్రీ భగవద్గీత

తేట తెనుగు వచనము

0—

రచయిత:— [illegible] రామకోటయ్యగారు.

ANDHRA PHYSICAL CULTURE UNIVERSITY SCHEME 0—1

By K. S. KUMARACHARYULU

[illegible]:—

బ్రహ్మచర్యాశ్రమము,

పొన్నూరు.

(గుంటూరు [illegible]

బ్రహ్మచర్యము 0—4—

శ్రీభగవద్గీత

తేట తెనుగు వచనము 0—2—0

రచయిత:- ప్రతాప రామకోటయ్యగారు.

ANDHRA PHYSICAL CULTURE UNIVERSITY SCHEME 0—1—

By K. S. KUMARACHARYULU

వలయువారు:—

బ్రహ్మచర్యాశ్రమము,
పొన్నూరు.
(గుంటూరుజిల్లా

END OF
TITLE